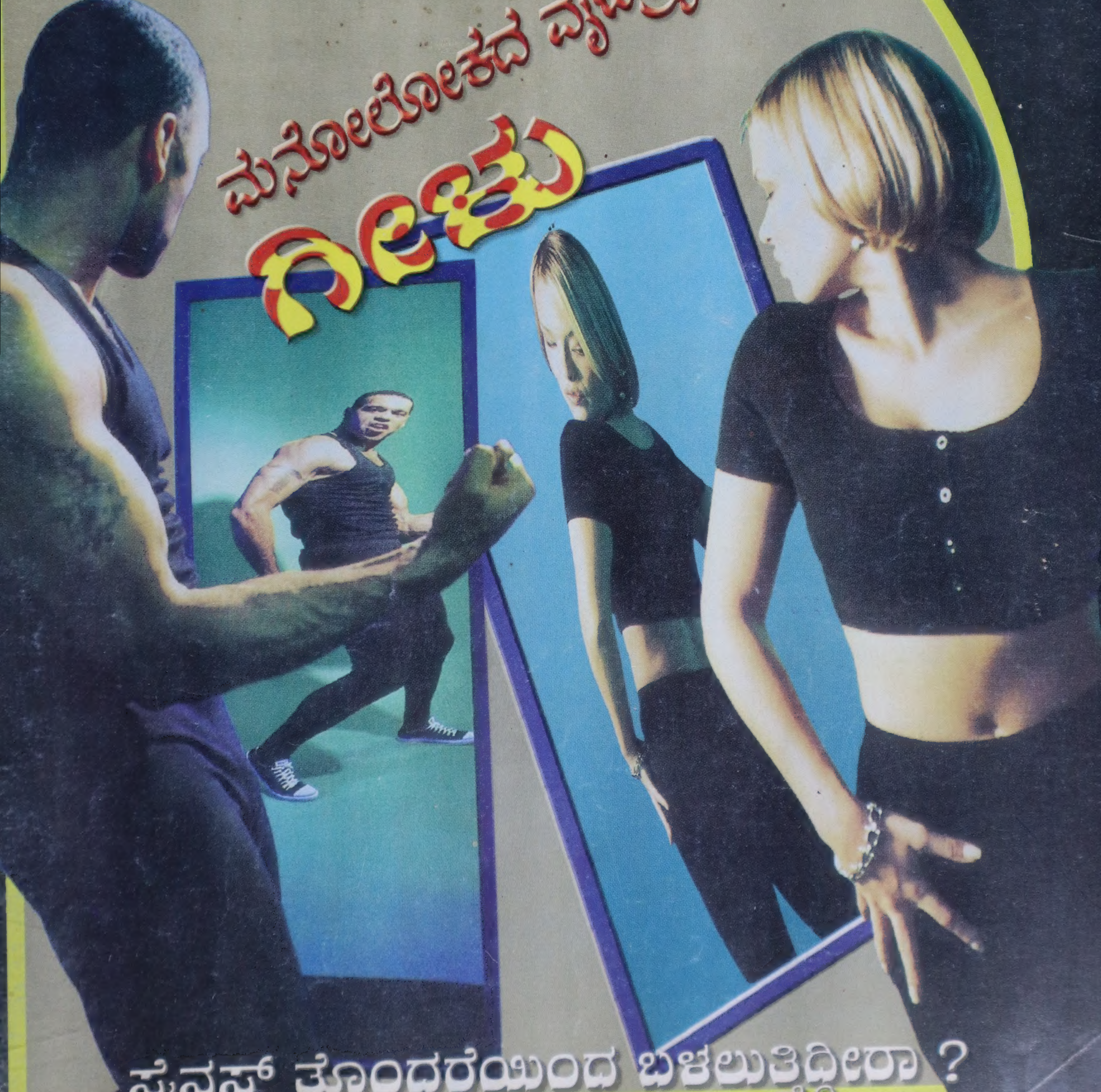
ಅಕ್ಟೋಬರ್ - 2000 ಬೆಲೆ ರೂ.10/-

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ಮನೋಲೋಕದ ವೈಚಿತ್ರ್ಯ ಗೀಳು



ಸೈನಸ್ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೀರಾ ?

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಪ್ರಕಾಶನದಲ್ಲೊಂದು ನೂತನ ಮೈಲಿಗಲ್ಲು

ಸಿಲಿಕಾನ್ ಸಿಟಿ

ಕನ್ನಡ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವದ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ
ಇದೇ ನವೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳಿಂದ ಸಂಚಿಕೆಗಳ ಬಿಡುಗಡೆ ಆರಂಭ

ವರ್ಣರಂಜಿತ ಪುಟಗಳ ಅದ್ಭುತ ಸಂಚಿಕೆ

ಸಿ ಡಿ ಸಹಿತ ಬೆಲೆ ರೂ. 100/-



ಸಿ ಡಿ ರಹಿತ ಬೆಲೆ ರೂ. 25/-

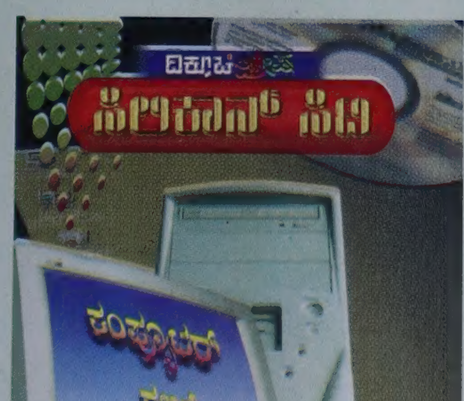
ಬಹುದಿನದ ನಿರೀಕ್ಷೆಯ ಮಾಹಿತಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಮಾಸಿಕ

ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ವಿವರ

ಸಿ ಡಿ ಸಹಿತ (ಅಂಚೆ ವೆಚ್ಚ ಸೇರಿ): 1100/-

ಚಂದಾದಾರರಿಗೆ 'ಸಿ ಡಿ ಸಹಿತ' ಸಂಚಿಕೆ ಲಭ್ಯ.

ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ



ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಬಿಡುಗಡೆ



ನೆನಪಿಡಿ: ವಿಶೇಷಾಂಕಗಳ ಬೆಲೆ ಮಾತ್ರ ರೂ. 50/-

ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ

'ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯವೇ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ'

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್‌ನಲ್ಲಿ 'ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯವೇ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ' ಲೇಖನ ಉಪಯುಕ್ತ.

ಮನೋಸ್ಥೈರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಹಲವು ರೋಗಗಳು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ನರ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಹಲವು ಸ್ರವಿಕೆಗಳಿಂದ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡಬಲ್ಲವು. ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಯ ಬಹುದು.

ಮಾದ್ಲಮನೆ ಮಂಜುನಾಥ್ — ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಕ್ರೀಡಾ ಅಪಘಾತಗಳು

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳಿನ ಜೀವನಾಡಿ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಡಾ॥ ಪ್ರೇಮಲತಾ ಬಿ. ಇವರು ವಿವಿದ ಕ್ರೀಡೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸೋಪಾನ. ರೋಗ ರಹಿತ ಜೀವನಕ್ಕೆ ದಾರಿ. ಹಾಗೂ ಇದರಿಂದಾಗುವ ಅಪಾಯಗಳು ಯಾವುವು ಎಂದೂ ತಿಳಿಸಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅಭಿನಂದನೆಗಳು.

ರಾಚನಗೌಡ ಹೊಸಮನಿ — ರಾಯಚೂರು

ಮಾರಕ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಾಧನಗಳು

ಜೀವನಾಡಿಯ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮೂಡಿ ಬಂದಿರುವ 'ಮಾರಕ ಸೌಂದರ್ಯಸಾಧನಗಳು' ಎಂಬ ಲೇಖನ ಬಹಳ ಸೊಗಸಾಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ಇಂದಿನ ಯುವತಿ ಯರು ತಿಳಿದೋ, ತಿಳಿಯದೇ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ತಪ್ಪನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವ ಲೇಖನವಾಗಿತ್ತು.

ರವಿ ಸಿ. ವಾಘೂಲಿ — ಬೆಳಗಾವಿ

ಮದುವೆ

'ಮದುವೆ' ಎಂಬ ಲೇಖನ ಬಹಳ ವಿಚಾರಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲರೂ ಇದನ್ನು ಅರಿತು ಬಾಳಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಡಾ॥ ಶ್ರೀಧರ ಕುಲಕರ್ಣಿ — ರಾಯಚೂರು

ಮೂಳೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆ

ಅಗಸ್ಟ್‌ರಂದು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ 'ಮೂಳೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆ' - ಡಾ॥ ಎಸ್.ಎಸ್. ರವರ ಲೇಖನ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬಂದಿತು. ಡಾ॥ ಡಿ.ಕೆ.ಮಹಾಬಲರಾಜು ಅವರ 'ಪೋಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು' ಲೇಖನವು ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ.

ಸೈಯದ್ ರಹಮತ್ — ಶಿಕಾರಿಪುರ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಆರೋಗ್ಯದ ಔಷಧ ಸೇಬು

ಸೇಬನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೂ ಜೀವಸತ್ವ ಇರೋದಿಲ್ಲ ಅನ್ನುತ್ತಿದ್ದ ನಮ್ಮಣ್ಣನಿಗೆ ಈ ಲೇಖನ ಓದಿದ ನಂತರ ತನ್ನ ನಂಬಿಕೆ ತಪ್ಪು ಎಂದು ತಿಳಿಯಿತು. ಅನೇಕ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಜೀವನಾಡಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ರಾಜಖಾರ್ವಿ — ಗಂಗೊಳ್ಳಿ

ದಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

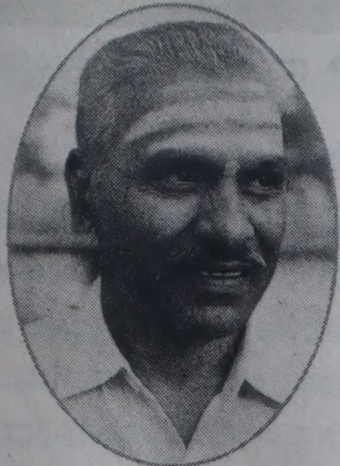
ದಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಗ್ಗೆ ಸಹ ತಿಳಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಅಸ್ತಮಾ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕಾಗಿ ಕೋರುತ್ತೇವೆ.

ಸುನೀಲ್‌ಕುಮಾರ್ — ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಒಳನಾಡಿ

ಸಂಚಿಕೆ - 9 | ಸಂಪುಟ - 4 | ಅಕ್ಟೋಬರ್ - 2000

ಜೀವಧಾರೆ



ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು : ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಚಿಂತಾಮಣಿಯಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹಾಸ್ಪದ ಕಾಲರಾ ರೋಗಿಗಳು

ಇದು ಇದೇ ತಿಂಗಳ ಅಂದರೆ ಆಗಸ್ಟ್ 16ನೇ ದಿನಾಂಕಿನ ಸುದ್ದಿ. ಕಾಲರಾದಂತೆ ಕಾಣುವ ರೋಗದಿಂದ ಮೂವರು ಮರಣ ಹೊಂದಿದ್ದಾರಂತೆ, ಇನ್ನೂ ಅನೇಕರು ವಿವಿಧ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ದಾಖಲ ಆಗಿರುವರಂತೆ.

ನಿಜ, ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕಾಲರಾ ರೋಗದ ಉಪಟಳ ಜಾಸ್ತಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಒಂದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ. ಅದರ ಹೆಸರು ವಿಬ್ರಿಯೊ ಕಾಲರಾ ಎಂದು. ಇದು ಮಾನವನ ಮಲದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜನೆಗೊಳ್ಳುವುದು. ರೋಗಿಗೆ ವಾಂತಿ ಇದ್ದರೆ ಅದರಿಂದಲೂ ವಿಸರ್ಜನೆ ಹೊಂದಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಹೊರಬಂದ ರೋಗಾಣುಗಳು ನೆರಳಲ್ಲಿ ಬದುಕುತ್ತವೆ. ಮಳೆ ಸುರಿದಾಗ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಹರಿಯುತ್ತ ಕೆರೆ, ಬಾವಿಗಳಲ್ಲಿ ಧುಮುಕುವವು. ಇಂಥ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ರೋಗಾಣು ಜಠರ ಸೇರುವುದು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಕರುಳು ಸೇರುವುದು.

ತನಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಮಾನವ ದೇಹದಿಂದ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವಾಂತಿ, ಬೇಧಿಗಳಿಂದ ಬಳಲುವನು. ದೇಹದ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಆದಾಗ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಿಂತು ಹೋಗುವವು. ರೋಗಿ ಮರಣ ಹೊಂದುವನು.

ಕಾಲರಾ ರೋಗವನ್ನು ಉಳಿದ ದೇಶಗಳು ಅದಕ್ಕೆ ಮದ್ದು ಬರುವ ಮೊದಲೇ ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡಿದವು.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕಾಲರಾ ರೋಗ ಇನ್ನೂ ಕಾಣುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಕೆಲದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ ಧಾರವಾಡದಲ್ಲಿ ಪಿಡುಗಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಂಡಿತು. ಇಂದು ಚಿಂತಾಮಣಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡಿದೆ. ಮುಂದೆ ಇನ್ನೊಂದು ಊರಲ್ಲಿ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕಾಲರಾ ರೋಗ ನಾಡಿನ ತುಂಬ ಓಡಾಡುತ್ತಲೇ ಇದೆ.

ಕಾಲರಾ ಬರದಂತೆ ಮಾಡಲು ಮದ್ದು ಬೇಡ. ಲಸಿಕೆ ಬೇಡ. ಕಾಲರಾ ಬರದಂತೆ ಮಾಡಲು ಕೇವಲ ಮಲಕಶ್ಮಲಗೊಳ್ಳದ ನೀರು ಸಾಕು. ಕೇವಲ ಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನು ನಮ್ಮ ಜನರಿಗೆ ಸರಕಾರಗಳು ಕೊಡಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗಿವೆ. ದೊಡ್ಡ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಳುವ ಸರಕಾರಗಳಿಗೆ ಕಾಲರಾ ಒಂದು ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರ. ಅವರ ಸೋಲಿಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಕೊಡುವ ಸರ್ಟಿಫಿಕೇಟ. ಆದರೆ ಸರಕಾರಗಳಿಗೆ, ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಈ ಕಡೆ ಲಕ್ಷ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಒಳ್ಳೆಯ ಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನು ಕೊಡಲಾಗದ ನಾವು ಏನು ಸಾಧಿಸಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಏನೇ ನಡೆಯಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ನಾವು ಸಂದೇಹಾಸ್ಪದ ಪದವನ್ನು ಅಂಟಿಸಲೇಬೇಕು. ಇಪ್ಪತ್ತೊಂದನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲೂ ಸಹ ನಮಗೆ ಬರುವ ರೋಗಗಳು ಸಂದೇಹಾಸ್ಪದವೇ. ಕಾಲರಾ ರೋಗವನ್ನು ಖಚಿತವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಇದನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಮಾಡಿದರೆ ಅವರ ಮೇಲೆ ಗುರುತರವಾದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಂದೇಹಾಸ್ಪದ ಪದವನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಸಾಕು.

ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನಾವು ಸಂದೇಹಾಸ್ಪದ ಪ್ಲೇಗ್ ರೋಗ ಕಂಡೆವು. ಸಂದೇಹಾಸ್ಪದ ಅಧಿಕಾರಿ, ಸಂದೇಹಾಸ್ಪದ ಮಂತ್ರಿಗಳು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹಾಸ್ಪದ ರೋಗಗಳೂ ಇರುವುದು ಸಾಧ್ಯವಲ್ಲವೇ?

•

ಅನುಕ್ಷಣವೂ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಬದುಕು

◆ ಡಾ.ಬಿ.ಎಸ್. ಮಂಜುನಾಥ್

ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಾಡುವ ಹಲವು ಕೆಲಸಗಳು ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದಂತವುಗಳು. ಕಾಳನ್ನು ಕೈ ಬಿಡುತ್ತೇವೆ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಹೊಟ್ಟನ್ನೆ ಕಾಳೆಂದು ತಿಳಿದು ಕುಟ್ಟುವವರೇ ಬಹಳ. ಕುಟ್ಟಿ ಕುಟ್ಟಿ ಕೈ ಸೋತ ಮೇಲೆಯೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದು ಅದು ಕಾಳಲ್ಲ, ಹೊಟ್ಟು ಎಂದು. ಹಾಗೆಯೇ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾರಸ್ಯವನ್ನು ಕಾಣುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕೆ ಬಾರದ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮುದುಡಿಸುವ ಜಗಳ, ಮುನಿಸು, ಬೇಸರಿಕೆ, ಗೊಂದಲ, ದುಃಖ, ಚಿಂತೆ, ದ್ವೇಷ, ಹಠ, ಹೊಡೆದಾಟ, ಬೈದಾಟ, ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತೇವೆ.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅರಳಿದ ಹೂ ಸಾಯಂಕಾಲ ಮುದುಡಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳಬಹುದು. ಇಂದಿನ ಆ ಸುಂದರ ಕ್ಷಣವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಜೀವನದಲ್ಲೊಂದು ಸಾರ್ಥಕ ಕ್ಷಣದ ಅನುಭವ ಸಾಧ್ಯ. ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಜೀವನದ ಒಂದೊಂದು ಕ್ಷಣವೂ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ. ಏನು ಮೌಲಿಕವೋ, ಮಾಡಬೇಕಾದ್ದೋ ಅದನ್ನು ಆಗಲೇ ಅಥವಾ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಬೇಕು. ಬಾಳಿನ ಹೂ ಯಾವಾಗ ನಲುಗುವುದೋ ಯಾರಿಗೆ ಗೊತ್ತು? ಹಾಗಾದರೆ ಅನುಕ್ಷಣವೂ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಬದುಕನ್ನು ಜೀವಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ನಿಮ್ಮ ಮನದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿರಬಹುದಲ್ಲವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲಿದೆ ಉತ್ತರ. ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾವಧಾನದಿಂದ ಓದಿ, ಅರಿತುಕೊಂಡು ಇಂದಿನಿಂದಲೇ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತರುವ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ.

ಇನ್ನೊಬ್ಬರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಅವರಿಗೆ ಮುಖ ಕೊಟ್ಟು ಮಾತನಾಡಿ. ಮುಖ ಬೇರೆಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿಕೊಂಡು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರೆಂದರೆ ನೀವು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದರ್ಥ. ಅದೇ ರೀತಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಏನನ್ನಾದರು ಹೇಳಲು ಬಂದಾಗ ಮನಸ್ಸಿಟ್ಟು ಆಲಿಸಿ.

ನೀವು ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯಿರಲಿ. ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿನಂದನೆಯ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಂತೃಪ್ತಿ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲಾ ಮಾನವರ ಬದುಕಿನ ಅಂತಿಮ ಗುರಿ. ಆತ್ಮಸಂಯಮ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಮಚಿತ್ತ ನಮ್ಮ ಬತ್ತಳಿಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ನಾವು ಸದಾ ಸಂತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಇರಬಹುದು. ಇದ್ದುದರಲ್ಲಿಯೇ ತೃಪ್ತಿ ಪಡುವ ಮನೋಭಾವ ನಮ್ಮದಾಗಿದ್ದರೆ ನಾವು ಸದಾ ಸಂತುಷ್ಟರಾಗಿರಬಹುದು. ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರುವ ವರಿಗೆ ಉದ್ವೇಗ, ಕಳವಳ ಆತಂಕ, ಆ ವೇಗಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಶಾಂತ ಸರೋವರದಂತೆ ಅವರು ಗಂಭೀರ.

ಜನಾರ್ಧನ ಭಟ್ಟನೆಂಬ ಕವಿ ಈ ರೀತಿ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಮತ್ತೆ, ಮತ್ತೆ ದಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದಾಗಲಿ, ದೇವ ಪೂಜೆಯಿಂದಾಗಲಿ, ಧೂರ್ತತನದಿಂದ ತೋರಿಕೆಗೆ ಮಾಡುವ ನಿಯಮವಿರುದ್ಧ ವ್ರತದಿಂದಾಗಲಿ, ಏನು ಪ್ರಯೋಜನ? ಮನುಷ್ಯನೆ! ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಈ ವ್ಯರ್ಥವಾದ ಆಡಂಬರಗಳಿಂದ ಏನು ಪ್ರಯೋಜನ ಈ ಮಾತು ನಿಮಗೆ ಸದಾ ನೆನಪಿರಲಿ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯ ಕೈಗೊಂಡಾಗಲೂ ಅದರ ಹಿಂದೆ ನಿಷ್ಕಲ್ಮಶ ಮನಸ್ಸಿರಬೇಕು, ನಿರ್ಮಲ ಹೃದಯವಿರಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಮಾತುಗಳಿಂದ ಅಭಿನಂದಿಸುವುದನ್ನು ನೀವು ಕಲಿತಿದ್ದರೆ- ನೀವು ಒಂದು ಸಂತೋಷ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಿರೆಂದೇ ಅರ್ಥ. ನಿಮ್ಮ ಬಾಳಸಂಗಾತಿಯ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವಾಗುವಂತಹ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡಬೇಡಿ. ಅವರು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತುಗಳಿಂದ ತಿದ್ದಿರಿ. ನಿಮಗಿದು ನೆನಪಿರಲಿ- ''ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀವು ನೀಡುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕಾಣಿಕೆಯೆಂದರೆ ಅವರ ತಾಯಿಯನ್ನು ನೀವು ಪ್ರೀತಿಸುವುದು''. ನಿಮ್ಮ ಮಾತು ಆದಷ್ಟು ಸರಳ ಹಾಗೂ ಸತ್ಯವಾದುದಾಗಿರಲಿ. ಸುಮ್ಮನೆ ಹೊಗಳಲೇಬೇಕೆಂದು ಇತರರನ್ನು ಹೊಗಳಬೇಡಿ.

ಅವಕಾಶಗಳು ಎಂದಿಗೂ ಕಳೆದು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡದ್ದನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ ಅಷ್ಟೆ.

ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಮುಂಜಾನೆ ಬರೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಭೇಟಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಯಾರಿಗಾದರೂ ಇಂತಿಷ್ಟು ಸಮಯಕ್ಕೆ ನಾನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದರೆ ಆ ಮಾತನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಸಮಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಬೇಡಿ.

ನಾವು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಏನಾದರೂ ಒಳಿತನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಆ್ಯಂಟಿಬಾಡಿ (ಪ್ರತಿರೋಧಕ) ಸಂಖ್ಯೆ ಏರುತ್ತದೆ. ಆಗ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟು ಸರಳವಾಗಿದೆ ನೋಡಿ ಪರೋಪಕಾರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ನಡುವಿನ ನಂಟು.

ನಮ್ಮ ಬದುಕು ಸುಗಮವಾಗಿ ಸಾಗಬೇಕಾದರೆ- ಈ ಸದ್ಗುಣಗಳ ಪಾಲನೆ ಅಗತ್ಯ. ಅವು- ಬಡತನವಿದ್ದರೂ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ಸಿಟ್ಟು ಬಂದಾಗಲೂ ಶಾಂತಿ, ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಯಲ್ಲೂ ಸರಳತೆ, ಅಧಿಕಾರದಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲೂ ವಿನಯತೆ, ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಾದಾಗಲೂ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸುವ ಮನೋಧರ್ಮ, ಸೋಲಿನಲ್ಲೂ ಬಿಡದ ಯತ್ನ.

ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಖುಷಿಯನ್ನು ಕೊಡುವ ವಿಷಯ ಯಶಸ್ಸು. ಅದಕ್ಕಿಂತ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವ ವಿಷಯ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ. ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನದ ಮೂಲಕ ಜಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಸಾಧನೆಯ ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ನಾವು ಆನಂದದಿಂದ ಕಾಲಕಳೆದಾಗ ಬದುಕಿಗೊಂದು ಸಾರ್ಥಕತೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ನಾವು ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೋ ಹಾಗೆಯೇ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳದ ಹೊರತು ಬದುಕು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಗಮನಹರಿಸಿ ಅನುಕ್ಷಣವೂ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದುಕು ನಡೆಸಿ. ನಿಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಶುಭವಾಗಲಿ. •

ಲೆಪ್ಟೋಸ್ಪೈರೋಸಿಸ್ ಅಥವಾ ರಾಡಿ ರೋಗ

● ಡಾ. ಸ. ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ರೋಗ ನಿದಾನ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿ ಕಂಡಂತೆ ನಾವು ಕೇಳದೇ ಇದ್ದ ರೋಗಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಅಂಥವುಗಳಲ್ಲಿ ಲೆಪ್ಟೊಸ್ಪೈರೋಸಿಸ್ ಒಂದು. ಈ ರೋಗ ವೇನೂ ಹೊಸ ರೋಗವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಬಲು ತೊಡಕಿನದು. ರೋಗವು ಇಂಥದೇ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಹಾಳಾಗಿ, ರೋಗಿ ಮರಣ ಹೊಂದುವನು.

ಹೋದ ವರುಷ ಈ ರೋಗವು ಕರ್ನಾಟಕ ಕರಾವಳಿ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆ ಎತ್ತಿತ್ತು. ಈ ವರ್ಷ ರೋಗವು ಮುಂಬಯಿ ಸುತ್ತಲಿನ ವಸತಿಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆ ಎತ್ತಿತ್ತು. ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ದೇಶದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇದು ಕಾಣಬಹುದು. ಹಲವಾರು ವೈದ್ಯರು ಈ ರೋಗದ ಇರುವಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ರೋಗ ಬರಲು ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಒಂದು ಜಾತಿಯ ಸುರುಳಿ ಜೀವಿ. ಇದರ ಪೂರ್ಣ ಹೆಸರು ಲೆಪ್ಟೊಸ್ಪೈರಾ ಇಕ್ಟೆರೋ ಹೆಮೊರ್ಹೇಜಿಕಾ ಎಂದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ರೋಗಾಣು ಇಲಿಗಳ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಡುವುದು. ಇಲ್ಲಿಯ ಮೂತ್ರ ನೀರಿನಲ್ಲಾಗಲೀ ರಾಡಿಯಲ್ಲಾಲೀ ಸೇರಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು. ಈ ರೋಗಾಣು ಅದರಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವುದು. ಮನುಷ್ಯ ಈ ರಾಡಿಯ ಅಥವಾ ಕಲಕು ನೀರಿನ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಬಂದಾಗ ಈ ಸರಳ ಜೀವಿಗಳು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರ ಕೊರೆದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರುವವು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಅವು ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳನ್ನು ಸೇರುವವು. ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ತಲುಪುವುವು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯೇ ಅವು ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುವವು. ಅವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಒಂದು ಹಂತಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಅವುಗಳ ಸ್ರವಿಕೆಗಳು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗಿಯು ವಿಪರೀತ ಜ್ವರದಿಂದ ಬಳಲುವನು. ಜ್ವರದೊಡನೆ ಚಳಿ ಹಾಗೂ ಬೆವರುವಿಕೆ ಸೇರುವವು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ರೋಗವು ತೋರಿಕೆಗೆ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗದಂತೆ ಕಾಣುವುದು. ವೈದ್ಯರು ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗವೆಂದೇ ಉಪಚರಿಸುವರು. ಆದರೆ ಉಪಚಾರ ನಿರರ್ಥಕ ಎನಿಸುವುದು. ಜ್ವರವೂ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ, ಚಳಿ ಯೂ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ, ರೋಗವು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.

ಕಳೆದ ವರ್ಷ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 400 ಜನರು ಈ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲಿರ ಬಹು ದೆಂದು ಅಂದಾಜಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಪ್ರತಿ ಶತ 10 ರಷ್ಟು ಜನರು ಮರಣ ಹೊಂದು ತ್ತಾರೆ.

ಚಳಿ-ಜ್ವರಗಳೊಡನೆ ರೋಗಿಯು ಹೊಸ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ತಲೆನೋವು, ಸ್ನಾಯುಗಳ ನೋವು ಹಾಗೂ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಗಾದರಿಗಳಂಥ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ರೋಗಿಯು ವಿಷಣ್ಣವಾಗುವನು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ರೋಗವು ಡೆಂಗು ಜ್ವರವಿರಬೇಕೆಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ರೋಗವು ಬೇರೆಯೇ ಇರುವುದು. ಯಾವ ಉಪಚಾರಗಳು ನಾಟುವು ದಿಲ್ಲ.

ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತವೆ. ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಅಶಕ್ತತೆ ತೋರು ವುದು. ಇಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಕಾಮಾಲೆ ಕಾಣುವುದು. ಆಗ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಭಾರ ಇಳಿದಂತೆ ಆಗುವುದು. 'ಓಹೋ! ಇದು ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗ! ಈಗ ಗೊತ್ತಾಯಿತು' ಎಂದು ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಬಿಡುವರು. ಕಾಮಾಲೆಯ ಉಪಚಾರ ಮಾಡುವರು. ಆದರಿಂದ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ಹೊತ್ತಿಗಾಗಲೇ ರೋಗಾಣುಗಳು ತಮ್ಮ ಗುರಿಯಾದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡವನ್ನು ತಲುಪಿ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಹಾನಿಯನ್ನು ಮಾಡಿರುತ್ತವೆ. ರೋಗಿಗೆ ಮರಣದ ಹೊರತು ಬೇರೆ ದಾರಿಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಕಳೆದ ವರ್ಷ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 400 ಜನರು ಈ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲಿರ ಬಹುದೆಂದು ಅಂದಾಜಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಪ್ರತಿ ಶತ 10 ರಷ್ಟು ಜನರು ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

ಇದು ಲೆಪ್ಟೊಸ್ಪೈರಾ ರೋಗದ ಕಥೆ. ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಈ ರೋಗದ ಪರಿಚಯ ಅಷ್ಟೊಂದಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಗುರುತಿಸುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಮರಣಕ್ಕೆ ಸಮೀಪವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ಈ ರೋಗವನ್ನು ಗುರಿತಿಸಬೇಕಾದರೆ ಮೊದಲು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಇದರ ಪರಿಚಯಬೇಕು. ರೋಗದ ಇರುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕಲ್ಪನೆ ಬೇಕು. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ರೋಗ ಪತ್ತೆ ಹೆಚ್ಚುವ ವಿಧಾನಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುವಂತಾಗಬೇಕು. ವೈದ್ಯರು ಒಂದು ಮಹತ್ವದ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ನೆನಪಿಡಬೇಕು. ಅದೆಂದರೆ ಈ ರೋಗಿಗಳ ಬಳಿ ಕಣ್ಣುಗಡ್ಡೆಯು ಶುಭ್ರವಾಗಿರದೆ ರಾಡಿಯ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಲಕ್ಷಣ ರೋಗದ ಆರಂಭದಿಂದಲೇ ಗೋಚರಿಸುವದಂತೆ. ಇದರ ಸಹಾಯ ಪಡೆದವರು ರೋಗವನ್ನು ಬೇಗನೇ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಬಲ್ಲರು. ಎರಡನೆಯ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಅತಿವೃಷ್ಟಿ ಆದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ, ಕೊಳಚೆ ನೀರು ಹರಿಯುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಜಾಸ್ತಿ. ●

ನಾರು - ಬೇರು

ನಾರಿಲ್ಲ ಬೇರಿಲ್ಲ ನಾರಿಲ್ಲದಾಹಾರ
ಶುಚಿಯಿಲ್ಲ ದೇಹಕೆ. ನಾರು ಬೇರಲಿ
ಕಡ್ಡಿ ಸೇರಿದಾಗ ಕರುಳಾಗುವುದು ಶುಚಿ

ಬೆಳೆಯ ಸಿರಿ

ಪೈರಿನ ಸಿರಿ ಮೊಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಎಂದರು
ಹಿರಿಯರು. ಮೊಳಕೆಯ ಸಿರಿ ಮಾಡುವುದು
ಮಹದುಪರಾರ ದೇಹಕೆ. ಅದಕೆ ಸೇವಿಸು
ಮೊಳಕೆಯ ಕಾಳನ್ನು ನಿನ್ನೂಟದಲಿ

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಬೆಲೆಯುಳ್ಳದ್ದು

ಮುನಿದರು ಮಡಿವಂತರು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಕಂಡು,
ಮುನಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹೇಳಿತು ಪ್ರೀತಿಸಿ ನನ್ನ
ತಡೆಯುವೆ ನಾ ನಿಮ್ಮೊಳ ಒತ್ತಡವನು
ದೂರ ತಳ್ಳುವೆ ನಾನು ಹೃದಯಸ್ತಂಬನವನ್ನು

● ಪಿ.ಜಿ. ದೊಡ್ಡವಾಡ ಮಠ

ಆ ರೋ ಗ್ಯ ವಾ ರ್ತೆ

ಡಾ. ಸ. ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ವಿಷಾನ್ನ ಹೊಸರೂಪ



ವಿಷಾನ್ನ ಎಂದರೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವಿಷ ಬೆರೆಸುವಿಕೆ. ಇಂಥ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಹಲವಾರು ತರದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣುವವು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ವಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಭೇದಿಗಳು ಮುಖ್ಯ. ಹಲವಾರು ಸಲ ಜ್ವರವೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಮಕ್ಕಳು ಮರಣ ಹೊಂದುವವು. ಮದುವೆಯ ಮನೆಗಳು ಮಸಣದ ಮನೆಗಳಾಗಬಹುದು. ಇಂಥ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿತ್ತು. ಬಿಸಿ ಅಡಿಗೆ ತಂಗಳು ಆಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನ ರೋಗಾಣು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ವಿಷವನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಇಂಥ ವಿಷಾನ್ನ ಪ್ರಸಂಗಗಳನ್ನು ನಾವು ಶಾಲೆಯ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ, ಮದುವೆ ಹಾಗೂ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಈಗ ಇನ್ನೊಂದು ತರಹದ ವಿಭಿನ್ನ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಕಾಣತೊಡಗಿವೆ. ಕೆಳಗಿನ ಘಟನೆ ನೋಡಿದರೆ ಹೊಸ ಪ್ರಕರಣಗಳ ಅರ್ಥ ಆಗುವದು. ಒಂದು ಹಳ್ಳಿ, ಅಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕುಟುಂಬ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಮಾರಂಭ. ಸಮಾರಂಭಕ್ಕೆ ಗೋಧಿಯ ಹುಗ್ಗಿ ಮಾಡುವುದಾಗಿ ತಯಾರಿ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಸುದ್ದಿ. 50 ಜನರ ಬದಲಾಗಿ 100 ಜನರು ಅತಿಥಿಗಳು ಬರುವರು. ಆದರೆ ಹುಗ್ಗಿಗೆ ತಯಾರಿಸಿದ ಗೋಧಿ ತೆಗೆದು ಮೊದಲಿನ ಗೋಧಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಹುಗ್ಗಿ ಮಾಡಿದರು. ಅತಿಥಿಗಳು ಬಂದರು ಊಟ ಮಾಡಿದರು. ಅರ್ಧತಾಸಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕರಿಗೆ ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ ಪಾರಂಭವಾದವು. ಸಮೀಪದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾದರು. ಯಾಕೆ ಹೀಗೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯದಾಯಿತು. ವೈದ್ಯರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಅದು ಹೇಗೆ? ಮನೆಯ ಆಳು ಮಗ ಊರಿಂದ ಬಂದ. ಗೊಂದಲ ಕಂಡ. ಆಗ ಅವನ ಎದೆ ಒಡೆಯಿತು. ಚೀಲದಲ್ಲಿದ್ದ ಗೋಧಿ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಬಿತ್ತಲು ತಂದದ್ದು? ಆ ಗೋಧಿಗೆ ಹುಳು ಹತ್ತಬಾರದೆಂದು ಅವನ್ನು ಕೀಟನಾಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ್ದರು. ಆ ಕೀಟನಾಶಕವೇ ಅಂದಿನ ವಿಷಾನ್ನ ಘಟನೆಗೆ ಕಾರಣ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಆ ಧಾನ್ಯ ಬಿತ್ತಲು ತಂದದ್ದೊ? ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಕೀಟ ನಾಶಕದಿಂದ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿರುವರೋ? ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿ ಮುಂದೆ ಬಳಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ ಅನಾಹುತಗಳು ಖಂಡಿತ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. •

ಕಹಿ ಮಾದ್ಲಿ

'ಮಾದ್ಲಿ' ಅಥವಾ 'ಮಾದಲಿ ' ಅಥವಾ 'ಮಾದೇಲಿ' ಎಂದರೆ ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ಸಿಹಿ ಅಡಿಗೆ. ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ-ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ಗಡಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಾದಲಿಯ ಬಳಕೆ ಜಾಸ್ತಿ. ಗೋಧಿಯ ರೊಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ದಪ್ಪಗೆ ಮಾಡುವರು. ಅವುಗಳನ್ನು ಒರಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುಟ್ಟುವುದು. ಕುಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಅವು ಉಸುಕಿನಂತೆ ಪುಡಿಪುಡಿ ಆಗುವುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲ, ಸಕ್ಕರೆ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಕೇರುಬೀಜ, ಗೋಡಂಬಿ, ಬದಾಮಿ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಬೆರೆಸಿದರೆ ಅದು ಉತ್ತಮ ತಿನಿಸಾಗುವುದು. ಇದರ ಹೆಸರೇ ಮಾದಲಿ.

ಸುಮಾರಾಗಿ ಮಾದಲಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಗಾಳಿಗೆ ಆರಲೆಂದು ಬಿಡಬೇಕು. ಅವಸರದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದರೆ ಬೇಗನೇ ತಿಂದು ಮುಗಿಸುವದು ವಾಡಿಕೆ. ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಮಾದಲಿಯನ್ನು ವಾರಗಟ್ಟಲೆ ಇಡಬಹುದು. ಅದರಿಂದ ಯಾವ ಹಾನಿಯೂ ಇಲ್ಲ.

ಮಾದಲಿ ಆರುವ ಮೊದಲೇ ಅದನ್ನು ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ, ಹವೆ ಆಡದಂತೆ ಮುಚ್ಚುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಇಂಥದೊಂದು ಘಟನೆ ಮೊನ್ನೆ ನಡೆದು ಹೋಯಿತು.



ಒಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾದಲಿ ತಯಾರಿಸಿದರು. ಅದು ಆರುವ ಮೊದಲೇ ಅದನ್ನು ಡಬ್ಬಿಗೆ ತುಂಬಿದರು. ಹವೆ ಆಡದಂಥ ಬಿಗಿಯಾದ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಇಟ್ಟರು. ಉಣ್ಣುವ ದಿನ ಮಾದಲಿ ಡಬ್ಬಿಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನೀಡಿದರು. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟರೆ ಅದರ ರುಚಿಯೇ ಬೇರೆ. ಈ ಮಾದಲಿ ತಿಂದವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ವಿಷಾನ್ನದ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

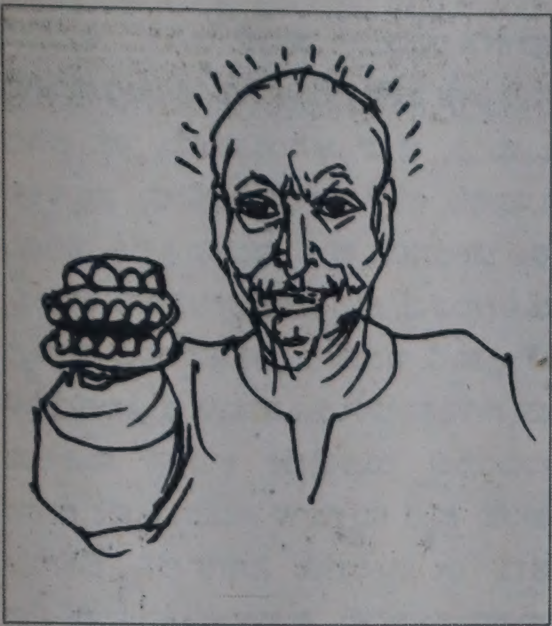
ಇದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಜಾತಿಯ ಬೂರಸ ಬೆಳೆದಿದ್ದು, ಬೂರಸನ್ನು ಹಾಗೂ ಅದು ಬಿಟ್ಟ ವಿಷಗಳು ಇಂಥವೆಂದು ತಿಳಿಯಿತು.

ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಹೊಸ ಪ್ರಕಾರದ ವಿಷಾನ್ನಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂಥದೆಲ್ಲ ನಡೆಯದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. •

ಬಾಯಿಯ ಮೆಲಕು-ಮೆದುಳಿನ ಮೆಲಕು

ದಂತ ವೈದ್ಯರಿಗೊಂದು ಸಂತಸದ ಸುದ್ದಿ. ದವಡೆಯ ಮೆಲಕು ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ದವಡೆಯಲ್ಲಿ ಮೆಲಕುಹಾಕಬೇಕಾದರೆ ದವಡೆಯ ಹಲ್ಲುಗಳು ಬೇಕು. ವೃದ್ಧರಿಗೆ ದವಡೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಬೇಕಾದರೆ ಅವರಿಗೆ ಕೃತಕ ದಂತಗಳು ಬೇಕು.

ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಜಾತಿ ಇದೆ. ಈ ಜಾತಿಯ ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಬಹು ಬೇಗನೆ ಮುದಿತನ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಾನವರಿಗೆ ಮುದಿತನ ಬಂದರೆ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳೆಲ್ಲ ಈ ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುವವು.



ಅಂದರೆ ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ, ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ಹಾಗೂ ಮರೆಗುಳಿತನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಕಾಣುವವು. ಇಂಥ ಇಲಿಗಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿಸಿದರು. ಒಂದು ಮುದಿ ಇಲಿಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಕೃತಕ ದಂತಗಳನ್ನು ಕೂಡ್ರಿಸಿದರು. ಇನ್ನೊಂದು ತರಹದ ಮುದಿ ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಕೃತಕ ದಂತಗಳನ್ನು ಕೂಡ್ರಿಸಲಿಲ್ಲ. ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳುಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಎರಡೂ ಗುಂಪಿನ ಇಲಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು.

ಆಶ್ಚರ್ಯವೆಂದರೆ ಕೃತಕ ಹಲ್ಲು ಪಡೆದು ಆಹಾರ ನುರಿಸಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದ ಇಲಿಗಳ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಇವು ಹರೆಯದ ಇಲಿಗಳಷ್ಟೇ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆದಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಕೃತಕ ಹಲ್ಲು ಪಡೆಯದ ಮುದಿ ಇಲಿಗಳ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಬಹಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕುಂದಿ ಹೋಗಿತ್ತು.

ಇದು ಯಾಕೆಂದು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಎರಡೂ ಗುಂಪಿನ ಇಲಿಗಳ ಮೆದುಳುಗಳನ್ನು ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಇಲಿಗಳ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಹಿಪ್ಪೊಕ್ಯಾಂಪಸ್ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಭಾಗವು ನಶಿಸಿ ಹೋಗಿತ್ತು. ದವಡೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ನಿತ್ಯ ನುರಿಸಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದ ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಭಾಗವು ಸರಿಯಾಗಿತ್ತು.

ಇದು ಕೇವಲ ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅನ್ವಯಿಸುವುದೋ ಅಥವಾ ಮಾನವರಲ್ಲಿಯೂ ಅನ್ವಯಿಸುವುದೋ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೆದುಳು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು ಅಲ್ಲಿಯೂ ಮೆದುಳಿನ ಹಿಪ್ಪೊಕ್ಯಾಂಪಸ್ ಭಾಗವು ನಶಿಸಿದ್ದು ತಿಳಿಯಿತು.

ಇದೇ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವೃದ್ಧರು, ಹಲ್ಲು ಕಳೆದುಕೊಂಡವರು ಕೃತಕ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಆಹಾರವನ್ನು ನುರಿಸಿ ತಿನ್ನ ತೊಡಗಿದರೆ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಮರಳುವುದು ಗೋಚರಿಸತೊಡಗಿದೆ. •

ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾ ಹಾಗೂ ಏಡ್ಸ್

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಚಾರವಿದೆ. ಅಮೇರಿಕನ್ನರು ಹೇಳುವ ಸಂಗತಿಗಳು ನಿಜವೆಂದು ಜೋರಾಗಿ ಭಾರತೀಯರೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಮೇರಿಕನ್ನರು ಬರೆದಿರುವ ಸಂಗತಿಗಳೆಲ್ಲ ಸತ್ಯವೆಂದು ನಾವು ನಂಬುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಹೆಚ್. ಆಯ್. ವ್ಹಿ. ವೈರಸ್ ಎಂದೇ ತಿಳಿದಿರುವೆವು.

ಆದರೆ ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕೆಯ ಜನರು ಅಮೇರಿಕನ್ನರನ್ನು ನಂಬಲು ಸಿದ್ಧರಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್.ಆಯ್.ವ್ಹಿ. ವೈರಸ್ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಏಡ್ಸ ಬರಬೇಕಾದರೆ ಬಡತನ, ಪರಿಸರ ಹಾಗೂ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗಳು ಮುಖ್ಯ ಎನ್ನುವ ಜನರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಅಮೇರಿಕನ್ನರು ಏಡ್ಸ್ ರೋಗವೆಂಬ ಬೆದರುಬೊಂಬೆ ತೋರಿಸಿ ಹಣವನ್ನು ಸುಲಿಯುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿದರು. ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕೆಯ ಈ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಲು ಹಲವು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಅಂಥ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖರಾದವರೆಂದರೆ ಹೆಚ್.ಆಯ್.ವ್ಹಿ. ವೈರಸ್ ಕಂಡುಹಿಡಿದ ವಿಜ್ಞಾನಿಯೇ ಇದ್ದಾನೆ. ಕಾರಣ ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕೆಯ ಜನರು ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮಾನ್ಯತೆ ಕೊಟ್ಟರೂ ಹೆಚ್.ಆಯ್.ವ್ಹಿ.ಗೆ ಯಾವ ಮಾನ್ಯತೆ ಕೊಡಲು, ಹೆಚ್.ಆಯ್.ವ್ಹಿ. ಪೊಸಿಟಿವ್ ಇದ್ದ ಜನರಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕಾದ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಲೂ ಸಿದ್ಧರಿಲ್ಲ. ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಶತ 70 ರಷ್ಟು ಜನರು ಹೆಚ್. ಆಯ್.ವ್ಹಿ. ಪೊಸಿಟಿವ್ ಇದ್ದಾರೆ. ಈಗ ನಾವು ಕೇವಲ 30 ಪ್ರತಿಶತ ಜನರ ಬಗ್ಗೆ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಮೇಯವಿಲ್ಲ. ನಮಗೇನೂ ಆಗಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮಂತೆ ಅವರಿಗೂ ಏನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏನಾದರೂ ಆದರೆ ನೋಡೋಣ ಎನ್ನುವರು.

ಬಹುಶಃ ಬಡತನವು ಇವರನ್ನು ಹೀಗೆ ಮಾತಾಡಿಸಬಹುದೆಂದು ಅಮೇರಿಕೆಯ ಔಷಧ ಕಂಪನಿಗಳು ಔಷಧದ ಬೆಲೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಶತ 85ರಷ್ಟು ಇಳಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿರುವರು. ಹೆಚ್.ಆಯ್.ವ್ಹಿ. ಪೊಸಿಟಿವ್ ಇದ್ದ ರೋಗಿಗೆ ಇಂದಿನ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮದ್ದು ಕೊಡಿಸಿದರೆ ಅದು ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ 2,250 ಡಾಲರ್ ಆಗುವುದು. ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷಕ್ಕೆ 200 ಡಾಲರ್ ಆಗುವುದು. ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯನ್ನು ಸಹ ನಾವು ಕೊಡಲಾರೆವು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಆಫ್ರಿಕನ್ನರು.

ಅವರ ಹೇಳಿಕೆಯಂತೆ ಈಗ ಬೆಲೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಮಾಣ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಎನ್ನುವರು. ಆನೆ, ಇಲಿಮರಿ ಹಡೆದಂತೆ ಎಂದು ವರ್ಣಿಸುವರು. ಈ ಹೇಳಿಕೆಗಳು ಔಷಧ ಕಂಪನಿಗಳಲ್ಲಿ ಗಲಿಬಿಲಿ ಎಬ್ಬಿಸಿವೆ. ತಮ್ಮ ಗಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಖೋತಾ ಆಗಬಾರದೆಂದು ಕಂಪನಿಗಳು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್. ಆಯ್. ವ್ಹಿ. ಬಗ್ಗೆ ಖಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದರೆ ವಾದ-ಪ್ರತಿವಾದಗಳ ಧೂಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬೇಕು. •



ಉಳ್ಳಾಗಡ್ಡಿ ತಿನ್ನುವವರು-ಗಟ್ಟಿ ಎಲುವಿನವರು

ಉಳ್ಳಾಗಡ್ಡಿಗೆ ಈರುಳ್ಳಿ ಎನ್ನುವ ಹೆಸರಿದೆ. ಎಷ್ಟೇ ಬಡವನಿದ್ದರೂ ಅವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉಳ್ಳಾಗಡ್ಡಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇರುವ ತರಕಾರಿ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವಾರು ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಹೊಸ ವಿಷಯ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಉಳ್ಳಾಗಡ್ಡಿ ತಿನ್ನುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಎಲುವುಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಒಂದು ಬಗೆಯ ವಿಶಿಷ್ಟ ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಲುವಿನಲ್ಲಿಯ ಸುಣ್ಣ ಕರಗಿ ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಡುವುದು. ಆಗ ಎಲುವುಗಳು ಬಹಳ ಮೆದುವಾಗುತ್ತವೆ. ಎಲುವು ಮೆದುವಾದರೆ ಅವು ಮಣಿಯುತ್ತವೆ. ಬೇಗನೇ ಮುರಿಯುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು 'ಅಸ್ಟಿಯೋಪೊರೋಸಿಸ್' ಎಂದು ಗುರುತಿಸುವರು. ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಈ ತೊಂದರೆ ಜಾಸ್ತಿ. ಅಂತಲೇ ವೃದ್ಧರು ಬಿದ್ದರೆ ಸಾಕು ಅವರ ತೊಡೆಯ ಎಲುವುಗಳು ಪಟಕ್ಕೆಂದು ಮುರಿದು ಬೀಳುವವು. ಅದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಅನೇಕ ವೃದ್ಧರು ಮರಣ ಹೊಂದುವರೆಂಬುದನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ವೃದ್ಧರ ಈ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಿಸಲು ಹಲವು ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಡೆದಿದ್ದವು. ಅಂಥ ಪ್ರಯತ್ನ

ಗಳಲ್ಲಿ ಇಲಿಯ ಮೇಲೆ ನಡೆದ ಪ್ರಯತ್ನ ಒಂದು.

ಎಲುವಿನ ಸುಣ್ಣವನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸುವ ಇಲಿಗಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದರು. ಒಂದು ಗುಂಪಿನ ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಉಳ್ಳಾಗಡ್ಡಿ ತಿನಿಸಿದರು. ಎರಡನೆಯ ಗುಂಪಿನ ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ಕೊಟ್ಟರು. ಆದರೆ ಉಳ್ಳಾಗಡ್ಡಿ ಕೊಡಲಿಲ್ಲ. ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಗುಂಪಿನ ಇಲಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿಯ ವೈಷಮ್ಯ ತಿಳಿಯಿತು. ಉಳ್ಳಾಗಡ್ಡಿ ತಿಂದ ಇಲಿಗಳ ಎಲುವುಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದವು. ತಿನ್ನದೇ ಇದ್ದ ಇಲಿಗಳ ಎಲುವುಗಳು ಮೆದುವಾಗಿದ್ದವು. ಸುಲಭವಾಗಿ ಮುರಿಯುತ್ತಿದ್ದವು. ಅಂದರೆ ಉಳ್ಳಾಗಡ್ಡಿ ಎಲಿವಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಸುಣ್ಣವು ದ್ರವವಾಗಿ ಹೋಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದಾಯಿತು.

ಈ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು ಕೊಂಡು ವೃದ್ಧ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಉಳ್ಳಾಗಡ್ಡಿ ತಿನ್ನುವಂತೆ ಮಾಡಿದರು. ಯೋಜಿಸಿದಂತೆ ಉಳ್ಳಾಗಡ್ಡಿ ತಿನ್ನುವ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ 'ಆಸ್ಟಿಯೋ ಪೊರೋಸಿಸ್' ಕಂಡಿದ್ದಿಲ್ಲ. ತಿನ್ನುವವರಲ್ಲಿ ಕಂಡಿತ್ತು.

ಕಾರಣವೇ ವೃದ್ದರು ತಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಉಳ್ಳಾಗಡ್ಡಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಉಳ್ಳಾಗಡ್ಡಿ ಕೇವಲ ರುಚಿಗಾಗಿಯಾಗಲೀ, ವಾಸನೆಗಾಗಿ ಅಲ್ಲದೆ ಒಳ್ಳೆಯ ದೇಹಾ ರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ನಾವು ನೆನಪಿಡಬೇಕು. •

ಶ್ರೀಮಂತ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಜೈವಿಕ ಗಂಡಾಂತರಗಳು ಜಾಸ್ತಿ

ಜೈವಿಕ ಗಂಡಾಂತರಗಳು ಎಂದರೆ ಜೈವಿಕ ಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಜನರನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವುದು. ಇಂಥ ಘಟನೆಗಳು ಶ್ರೀಮಂತ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಕಾಣುತ್ತಿರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇವರು ಜೀವಿಶಾಸ್ತ್ರದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಒಂದು ಆಯುಧದಂತೆ ಬಳಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಕೇವಲ ತರ್ಕವೆಂದೇನಲ್ಲ. ಹಲವಾರು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು.

ಅಮೇರಿಕೆಯ ಒಂದು ರಾಜ್ಯ. ಅದರ ಹೆಸರು ಓರೆಗಾನ್ ಎಂದು. ಅಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪಸಿದ್ಧ ಊಟದ ಮನೆ ಇತ್ತು. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಸಾವಿರಾರು ಜನರು ಬಂದು ಅಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಊಟದ ಮನೆಯ ಕೊಸಂಬರಿ (ಪಚಡಿ) ಬಹು ಹೆಸರು ಮಾಡಿತ್ತು. ಬಂದವರೆಲ್ಲ ಕೊಸಂಬರಿ ಸೇವಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಂದು ದಿನ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಕೊಸಂಬರಿ ಸೇವಿಸಿದವರಿಗೆಲ್ಲ ಸುಸ್ತು, ವಾಂತಿ, ಉಬ್ಬಳಿಕೆ, ಭೇದಿ, ಮರುದಿನ ವಿಪರೀತ ಜ್ವರ. ಅಂದು ಸುಮಾರು 750 ಜನರಿಗೆ ಈ ತೊಂದರೆ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಸಂಶೋಧನೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದವು. ಉಳಿದ ಕೊಸಂಬರಿಯನ್ನು ತಪಾಸಿಸಿದರು. ಆಶ್ಚರ್ಯ! ಅದರಲ್ಲಿ ವಿಷಾನ್ನ ತರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೇರಿಯಾ ವಿಪುಲವಾಗಿದ್ದವು. ತಪಾಸಣೆ ಮುಂದುವರಿದಾಗ ಹೊರಬಿದ್ದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಅವು ಸಾಲಮೊನೆಲ್ಲಾ ಜಾತಿಯವು. ಸಂಶಯ ಜಾಸ್ತಿಯಾಯಿತು. ಪೊಲೀಸರು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರು. ಕೊನೆಗೆ ಗೊತ್ತಾದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಕೆಲವು ಕೇಡಿಗಳು ವಿಷಾನ್ನ ಮಾಡಿ ಕೊಲ್ಲುವ ಸಾಲಮೊನೆಲ್ಲಾ ರೋಗಾಣು ಗಳನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿ ಕೊಸಂಬರಿಗೆ ಸುರಿವಿದ್ದರು. ಅವರ ಉದ್ದೇಶ ಜನರನ್ನು ಪೀಡಿಸುವುದಾಗಿತ್ತು.

ಇಂಥದೇ ಒಂದು ಗುಂಪು 1995ರಲ್ಲಿ ಜಪಾನ್ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅನಾಹುತ ಮಾಡಿತು. ಈ ಗುಂಪಿನವರು 1995ರ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಳಯವಾಗುವುದೆಂದು ಸುದ್ದಿ ಹರಡಿದರು. ಅದನ್ನು ಜನರು ನಂಬಬೇಕೆಂದು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೆ ಅತಿ ಕೆಟ್ಟ ವಿಷ ಬಿಡುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೇರಿಯಾ ಕ್ಲಾಸ್ಟ್ರಿಡಿಯಮ್ ಬೊಟುಲಿನಮ್ ಎಂಬ ಜೀವಿಯನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿದರು. ಆದರೆ ಅದು ವಿಫಲವಾಯಿತು.

ಅದೇ ರೀತಿ ಮತ್ತೊಂದು ಸಲ ಜಪಾನದಲ್ಲಿ ಆಂಥ್ಯಾಕ್ಸ ರೋಗಾಣು ಜನರಲ್ಲಿ ಹರಡುವಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರು. ಅದರಲ್ಲೂ ಸಹ ವಿಫಲರಾದರು.

ಅಂಥದೇ ದುಷ್ಟರ ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಪು ಭೂಗತ ರೇಲ್ವೆ ನಿಲ್ದಾಣದಲ್ಲಿ ವಿಷವಾಯುವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಜನರನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಹವಣಿಸಿದರು. ಈ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 12 ಜನರು ಸತ್ತರು. ಹಾಗೂ ಸಾವಿರಾರು ಜನರು ಬಳಲಿದರು.

ಇಂಥ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು, ಹತ್ತಿಕ್ಕಲು ಸರಕಾರಗಳು ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೆ ಹಣವನ್ನು ಸುರಿಯುತ್ತಿರುವವು.

ಇಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಬಂದಿಲ್ಲ. •

ಕ್ಯಾರಿ ಬ್ಯಾಗ - ಕ್ವಿಟ್ ಮುಂಬಯಿ

ಕ್ಯಾರಿ ಬ್ಯಾಗ ಎಂದರೆ ತೆಳ್ಳನೆಯ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲ. ನಾವು ಎಲ್ಲಿಯೇ ಹೋಗಿ ಏನೇ ಖರಿದೀಸಿದಾಗ ಅಂಗಡಿಯವನು ಖರೀದಿಸಿದ ವಸ್ತುವನ್ನು ತೆಳ್ಳನೆಯ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಡುವುದು ವಾಡಿಕೆ ಆಗಿತ್ತು. ಖರೀದಿಸುವ ವಸ್ತು ಹಣ್ಣಾಗಿರಬಹುದು, ತರಕಾರಿಯಾಗಿರಬಹುದು, ಬ್ರೆಡ್ ಆಗಿರಬಹುದು, ಸಕ್ರೆ ಆಗಿರಬಹುದು, ಬೇಳೆ ಕಾಳಾಗಿರಬಹುದು. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕಿನ ಈ ಚೀಲಗಳು ಮನೆ ಮುಟ್ಟುತ್ತಲೇ ಹರಿದು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಕಾರಣ ಈ ಚೀಲಗಳನ್ನು ಕಸದಲ್ಲಿ ಚೆಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಇಂದು ಊರಿನ ತಿಪ್ಪೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ಯಾರಿ ಬ್ಯಾಗಗಳ ಹಾವಳಿಯೇ ಹಾವಳಿ. ಹೊಲಗದ್ದೆಗಳ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಊರಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಹರಕು ಕ್ಯಾರಿ ಬ್ಯಾಗುಗಳ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯವೇ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಈ ಚೀಲಗಳು ನಿಸರ್ಗದಲ್ಲಿ ಬೇಗನೇ ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತಾವು ಬದುಕಿರುವಷ್ಟು ದಿನ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ವಿಷಗಳನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ.

ಕ್ಯಾರಿ ಬ್ಯಾಗುಗಳು ಡಯೋಕ್ಸಿನದಂಥ ವಿಷ ವಾಯುಗಳನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತವೆ. ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಡ್ಯಯೊಕ್ಸಿನದಂಥ ಕೆಟ್ಟ ವಿಷ ಇನ್ನೊಂದಿಲ್ಲ. ಈ ವಿಷಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದರೆ ಹಲವಾರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ನಪುಂಸಕತೆ ಕಾಣಬಹುದು.

ಇಂಥ ಹಾನಿಕರ ವಸ್ತುಗಳು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆಲ್ಲ ತಲೆ ನೋವು ಕೊಡತೊಡಗಿದವು. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಮೊಲೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಡ್ಯಯೊಕ್ಸಿನ ಹೆಚ್ಚಳದಿಂದಲೇ ಎಂಬುದು ಸೂಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಡೈಯೊಕ್ಸಿನ ವಿಷವನ್ನು ವಾತಾವರಣದಿಂದ ತೆಗೆಯುವುದೆಂದರೆ ಕ್ಯಾರಿಬ್ಯಾಗುಗಳು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಹರಡಿ ಕೊಂಡಿರಬಾರದು. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಆ ಬ್ಯಾಗುಗಳ ಉಪಯೋಗ ನಡೆಯಬಾರದು. ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲೆಂದೇ ಮುಂಬಯಿ ಕಾರ್ಪೊರೇಶನ್‌ದವರು ಕ್ಯಾರಿಬ್ಯಾಗುಗಳನ್ನು ನಿಶೇಧಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇದೊಂದು ಧೈರ್ಯದ ನಿರ್ಣಯ. ಮುಂಬೈದಂಥ ಶಹರದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾರಿಬ್ಯಾಗುಗಳನ್ನು ನಿಶೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ನಗುಬರುವ ವಿಷಯ. ಆದರೆ ಮುಂಬೈ ರಾಜ್ಯದವರು ಇದನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸಿ ತಮ್ಮ ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮುಂಬೈ ಶಹರವು ಇಂಥ ಬ್ಯಾಗುಗಳಿಂದ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ದೂರವಿರುವುದು ಎಂದೇ ಮುಂಬಯಿಯ ನಿವಾಸಿಗಳು ಕ್ಯಾರಿ ಬ್ಯಾಗುಗಳಿಗೆ 'ಕ್ವಿಟ್ ಮುಂಬಯಿ' ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. •

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಧಕ ಸೇಬು

● ನಾ. ಸೋ

ಪ್ರತಿದಿವಸ ಒಂದೊಂದು ಸೇಬನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು - ಅಂದರೆ ರೋಗರುಜಿನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿರಬಹುದು ಎಂಬ ಗಾದೆ ಮಾತು ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿದೆ. ಇದನ್ನು ಪುಷ್ಠೀಕರಿಸುವ ಸುದ್ದಿ ಈಗ 'ನೇಚರ್' ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ.

ಸೇಬಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಸಹಜವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ಸಸ್ಯ ರಾಸಾನಿಯಕಗಳು ಅಥವಾ ಫೈಟೋಕೆಮಿಕಲ್ಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದುಂಟು. ಸೇಬಿನಲ್ಲಿ ಫ್ಲೇವನಾಯಿಡ್ಸ್ ಮತ್ತು ಪಾಲಿಫೀನಾಲ್ಸ್ ಎಂಬ ಎರಡು ಗುಂಪಿನ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಪ್ರತಿ ಉತ್ಕರ್ಷಕಗಳ ಹಾಗೆ (ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ಸ್) ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಧಕವಾಗಿಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲುವೆಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಋಜುವಾತು ಪಡಿಸಿವೆ. ಈ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಸೇಬಿನ ತಿರುಳಿನಲ್ಲಿರುವಂತೆ, ಸೇಬಿನ ಮೈಮೇಲಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕಾರ್ನೆಲ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರಾದ ರೂಯ್ಸ್ ಹೈ ಲು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಭಸ್ಮವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಜೀವಕೋಶಗಳು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ 'ಮುಕ್ತ ರ್‍ಯಾಟಿಕಲ್'ಗಳು (ಫ್ರೀ ರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್ಸ್) ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ಅತ್ಯಂತ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಅಣುಗಳು. ಇವುಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವ ಅಂಗ ಶಿಥಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಾನಾ ರೋಗಗಳು ಉದ್ಭವವಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮುಕ್ತ ರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್‌ಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವನ್ನು ತಟಸ್ಥಗೊಳಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಇವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಇಂತಹ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು 'ಪ್ರತಿ ಉತ್ಕರ್ಷಕಗಳು' (ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ಸ್) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸಸ್ಯ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳುಃ ಇಂತಹ ಪ್ರತಿ ಉತ್ಕರ್ಷಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಬಲ್ಲವು ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ಮಾಹಿತಿ.



ಸೇಬಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಸ್ಯರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಹಣ್ಣಿಗೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುವುದು. ಋತುವಿನಿಂದ ಋತುವಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಸೇಬುಗಳಲ್ಲೂ ಸಸ್ಯರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆಂಗ್ಲ ನಾಣ್ನುಡಿಯಂತೆ, ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಸೇಬು ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಸೋಪಾನ.

ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ರಾಜ್ಯ ಕೃಷಿ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ವಿಜ್ಞಾನ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರಾದ ಚಾಂಗ್ ಯಂಗ್ ಲೀಯವರು ''ಮಾನವ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಪಾತ್ರ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಅರಿವು ನಮಗಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಋಜುವಾತು ಮಾಡಲು ಈ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಕೆಲವು ಸಸ್ಯರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಅಲರ್ಜಿ ರೋಧಕಗಳಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ವೈರಸ್ ರೋಧಕಗಳಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲವು. ಹಾಗೆಯೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಧಕವಾಗಿ, ಜೀವಕೋಶ ವಿಭಜನಾ ರೋಧಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಇವೆ. ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಅರಿತು, ಅವುಗಳ ಸದುಪಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಸೇಬಿನಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಜೊತೆ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಮತ್ತು ಇ ಬೀಟಾ-ಕೆರೋಟಿನ್‌ಗಳಿವೆ. ಇವೂ ಸಹ ಉತ್ಕರ್ಷಕಗಳಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಆದರೆ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳದ್ದೆ ಮೇಲುಗೈ. ೧೦೦ ಗ್ರಾಂ ಸೇಬನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆಯ ಸಮೇತ ತಿಂದರೆ, ಅದು 1500 ಮಿಗ್ರಾಂ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಮಾಡಬಹುದಾದಷ್ಟು ಪ್ರತಿ ಉತ್ಕರ್ಷಕ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲುದಂತೆ. ಹಾಗಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ನುಂಗುವ ಬದಲು, ಒಂದಷ್ಟು ಸೇಬನ್ನು ದಿನ ನಿತ್ಯ ತಿಂದರೆ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೇಬಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹಲವು ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡರು. ಕೆಂಪು ಕೆಂಪಾಗಿರುವ ಸೇಬಿನ ತಿರುಳು ಹಾಗೂ ಸಿಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಅದರ ಸಾರವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದರು. ಆ ಸಾರವನ್ನು ಬಳಸಿ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರು. ಕೆಲವು ಪ್ರಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಅಥವಾ ತಿರುಳಿನ ಸಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸಿದರು.

- ಇಡೀ ಸಾರದಲ್ಲಿ ಕರುಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಮುಳುಗಿಸಿದಾಗ, ಅವುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸ್ಥಗಿತವಾಯಿತು.
- ಸೇಬಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಅದರಿಂದ 50 ಮಿಗ್ರಾಂ ಸಾರಯುಕ್ತ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಕರುಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ತೇಲಿಬಿಟ್ಟಾಗ ಅವುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು 43% ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು.

(45ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)



ಮನಸು ಒಂದು ಮಾಯಾಕುದುರೆ. ಮನಸು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮನುಷ್ಯ ಮಾನವೀಯ ಗುಣವುಳ್ಳ ಮನುಷ್ಯನಾಗುವನು. ಮನಸು ಮನಸಿನಿಂದ ಹಾರಿ ಮಾಯಾ ಕುದುರೆ ಹತ್ತಿದರೆ ಮನುಷ್ಯ ಮನುಷ್ಯನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಮನಸ್ಸಿನ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ ಕೂಡ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಜನಪದರು 'ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮದ್ದಿಲ್ಲ' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನಾವೆಷ್ಟೇ ಮುಂದುವರಿದಿದ್ದರೂ ಮನುಷ್ಯ ಮನಸ್ಸಿನ ಮುಂದೆ ಕುಬ್ಜನೇ. ಇಂತಹ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಗೀಳು ಜೋತುಬಿದ್ದರೆ......!

ಮನೋಲೋಕದ ವೈಚಿತ್ರ್ಯ - ಗೀಳು

◆ ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

25 ವರ್ಷದ ಗೃಹಿಣಿ. ಆಕೆಯನ್ನು ಅವಳ ಗಂಡ ಮತ್ತು ಅತ್ತೆ ಮಾವಂದಿರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆತಂದಿದ್ದರು. ಆ ಗೃಹಿಣಿಯು ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಿದ್ದಳು. ಇದು ಅವರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಆಕೆಯನ್ನು ಕರೆತರಲು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿತ್ತು.

ವೈದ್ಯರು ಆಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು. ''ಏಕಮ್ಮ.... ಯಾವಾಗಲೂ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತಿಯಂತಲ್ಲ..... ಕಾರಣವೇನು?'' ಎಂದಾಗ, ಆಕೆ ''ಡಾಕ್ಟ್ರೆ... ನನ್ನ ಕೈಗಳು ಗಲೀಜಾಗಿವೆ ಅಂತ ನನಗೆ ಅನ್ಸುತ್ತೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವು ಸ್ವಚ್ಛ ಆಗುವವರೆಗೂ ತೊಳೀತಾ ಇರ್ತೇನೆ'' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದಳು.

ವೈದ್ಯರು ಆಕೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಆಕೆಯ ಮನೆಯವರನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು. ಆಕೆ ಬಾಗಿಲಿನ ಚಿಲಕಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಳೆಯ, ಹರಿದ ನೋಟುಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಕಿಟಕಿ ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ತಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಇತರರು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಬಕೇಟು, ಚೊಂಬುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮನೆಯವರೇ ಬಳಸಿದ ಶೌಚ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಆಕೆ ಬಳಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಲ್ಲುಜ್ಜಲು ಆಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ನನ್ನ ಹಲ್ಲುಗಳು ಶುಚಿಯಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ನನಗೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಅವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ಈ ಅತಿಶುಚಿತ್ವದ ಕಾರಣ, ದಿನದ ಬಹುಭಾಗವನ್ನು ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಳು. ಬಾಚಣಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿದಾಗ, ಸೋಪು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ, ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗಲೂ 20-30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುತ್ತಾಳೆ. ಸ್ನಾನದ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಬಕೆಟ್, ಚೊಂಬು ಕೊನೆಗೆ ನಲ್ಲಿಯನ್ನು ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ತೊಳೆದು, ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು ಮತ್ತೆರಡು ಗಂಟೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಕೊಳೆ ಪೂರ್ತಿ ಹೋಗಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸೋಪನ್ನು ಹಾಕಿಲ್ಲವೇನೋ ಎಂಬ ಸಂಶಯದಿಂದ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಸೋಪು ಹಾಕಿ ಮೈ ತೊಳೆಯುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಗೀಸರಿನ ನೀರೆಲ್ಲ ಖಾಲಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆಕೆಯು ಸ್ನಾನದ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸೋತು ಹೋಗಿರುತ್ತಾಳೆ. ಆಕೆಯ ಇಡೀ ದಿನ, ಇಡೀ ಬದುಕು ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಪರಿಪಾಲಿಸುವುದರಲ್ಲೇ ಕಳೆದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಆಕೆಗೆ ಬಿಡುವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೊನೆ ಕೊನೆಗೆ ಕೈತೊಳೆಯುವ ಗೀಳು ಯಾವ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿತೆಂದರೆ, ಆಕೆ ತನ್ನ ಗಂಡನಿಗೂ ಕೈ ತೊಳೆಯುವಂತೆ ಆಗ್ರಹಿಸ ಲಾರಂಭಿಸಿದಳು.



ಆ ಗೃಹಿಣಿಗೆ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಶುಚಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ತಾನು ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಇದೊಂದು ಅರ್ಥಹೀನ ನಂಬಿಕೆ, ತಾನು ವಿಪರೀತವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಆಕೆಗೆ ತಿಳಿದಿತ್ತು.... ಆದರೂ ಸಹ ಆಕೆ ಪದೇ ಪದೇ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕಿತ್ತು. ಯಾರಾದರೂ ಕೈತೊಳೆಯಬೇಡ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ, ಕೊಳೆಯಿಂದ ಎಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳಾಗಿ ಬಿಡುವುದೋ ಎಂಬ ಆತಂಕ ಆಕೆಯನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು.

ಆತ 30 ವರ್ಷದ ಯುವಕ. ಬ್ಯಾಂಕೊಂದರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಶಿಯರ್ ಆಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದನು. ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ಹಣವನ್ನು ಕೊಡುವಾಗ, ತಾನು ಸರಿಯಾಗಿ ಎಣಿಸಿದ್ದೇನೆಯೆ? ಸೂಚಿತ ಮೊತ್ತವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆಯೆ? ಎಂಬ ಸಂಶಯ ಅವನನ್ನು ಸದಾ ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಹಣವನ್ನು ಕೊಡುವ ಮೊದಲು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನೋಟುಗಳನ್ನು ಎಣಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಣವನ್ನು ನೀಡಿದರೆ, ಬ್ಯಾಂಕಿನ ಹಿರಿಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಂದ ಬೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ತಾನೇ ಆ ಹಣವನ್ನು ತುಂಬಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಕಡಿಮೆ ನೀಡಿದರೆ, ಗ್ರಾಹಕ ಮುಖಮೂತಿ ನೋಡದೆ ದೊಡ್ಡ ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಬೈಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿತ್ತು. ಆ ದ್ವಂದ್ವದ ಕಾರಣ ಅವನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನೋಟುಗಳನ್ನು ಎಣಿಸಿ, ಸರಿಯಾದ ಮೊತ್ತವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದನು. ತಿಂಗಳ ಮೊದಲ ವಾರದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಜನರು ವಹಿವಾಟನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಸಾಗಹಾಕಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಆತ ತನ್ನ ಸಂಶಯದ ಕಾರಣ ಹಣವನ್ನು ನೀಡಲು ತಡ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದನು. ಗ್ರಾಹಕರು ಅವನಿಗೆ ಬೈಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಮೇಲಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ದೂರು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಆತನಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮೆಮೋಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಕ್ಯಾಶಿಯರ್ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಈತ ನಾಲಾಯಕ್ಕು ಎಂಬ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದರು. ಬ್ಯಾಂಕಿನ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳೆಲ್ಲ ಕನಿಕರ ಹಾಗೂ ತಾತ್ಸಾರದಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರು.... ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ನೋಡಿ ಆತನಿಗೆ ನಾಚಿಕೆಯಾಯಿತು. ಖಿನ್ನತೆಯು ಆಳವಾಗಿ ಅವನನ್ನು ಆವರಿಸಿತು.

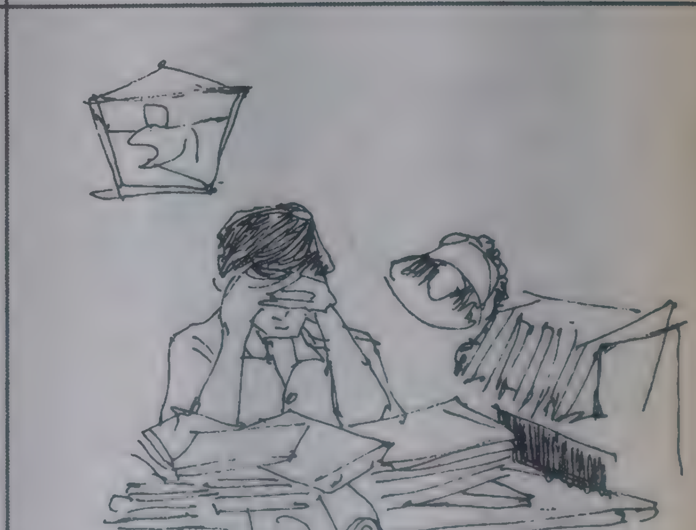
ಆತನನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಆಳವಾಗಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು, ಮನೆಯ ಕಿಟಕಿ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಚಿಲಕ ಹಾಕಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆತ 10- 15 ನಿಮಿಷ ಕಳೆಯುವುದಾಗಿ ತಿಳಿದು ಬಂದಿತು. ರೇಡಿಯೋ, ಫ್ಯಾನ್, ದೀಪಗಳ ಸ್ವಿಚ್ಚುಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಅವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದಾಗಿ ಗೊತ್ತಾಯಿತು.

ಹೀಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪದೇ ಪದೇ ನೋಟುಗಳನ್ನು ಎಣಿಸುವುದು ಆತನಿಗೇ ಹಿಡಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ತಾನೇಕೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಗೊಂದಲ ಮತ್ತು ಆತಂಕಗಳು ಆತನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಹೀಗೆ ತಾನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಅತಿ ಆಯಿತು ಹಾಗೂ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದು ಅನಗತ್ಯ ಎಂಬ ಅರಿವು ಆತನಿಗಿತ್ತು.

16 ವರ್ಷದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ಅವನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸರಿಯಾದ ವೇಳೆಗೆ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಲಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಲು ನಡೆಸುವ ಸಿದ್ಧತೆಯಲ್ಲೇ ಸಮಯ ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು. ವೈದ್ಯರು ಹುಡುಗನ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು. ಹುಡುಗ ತನ್ನ ಪುಸ್ತಕ, ಪೆನ್ನು, ಪೇಪರುಗಳನ್ನು ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಅತ್ಯಂತ ನಿಖರವಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದನು. ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದನು. ನಂತರ......ತಾನು ಸರಿಯಾಗಿ ಜೋಡಿಸಲಿಲ್ಲ, ಒಪ್ಪವಾಗಿ ಇಡಲಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಸಂಶಯ ಅವನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಕೂಡಲೆ ಅವನು, ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನಿಂದ ಜೋಡಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಹೀಗೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಓರಣವಾಗಿ ಜೋಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು... ಆದ ಕಾರಣ ಶಾಲೆಯನ್ನು ತಲುಪಲು ತಡವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಶಾಲೆಗೆ ಹೊತ್ತಾಯ್ತು, ಬೇಗ ನಡಿಯೋ ಎಂದು ಯಾರಾದರೂ ಹೇಳಿದರೆ ಅಥವಾ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ನಾನು ಜೋಡಿಸುತ್ತೇನಪ್ಪ, ಮೊದಲು ನೀನು ಹೊರಡು ಎಂದು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಬಂದರೆ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಅಳುವೇ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತಿತ್ತು. ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಕ್ಷೋಭೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹೆತ್ತವರು ಇನ್ನೂ ಒಂದು ವಿಷಯ ಹೇಳಿದರು. ಮಲಗಲು ಹಾಸಿಗೆ, ದಿಂಬು, ಹೊದಿಕೆಗಳನ್ನು



ತಂದು ಹಾಕಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಲು ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಗಂಟೆಯಾದರೂ ಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತಂತೆ. ಹೀಗೆ ತನ್ನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಯೋಜಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒಪ್ಪವಾಗಿ, ಓರಣವಾಗಿ ಜೋಡಿಸುವ ಪೂರ್ವಗ್ರಹ ಪೀಡಿತನಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಕಾರಣ ಅವನಿಗೆ ಓದಲು, ಹೋಂ ವರ್ಕ್ ಮಾಡಲು, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನೀಡಿದ ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟ್ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ 'ರ್‍ಯಾಂಕಿಂಗ್' ದಿನೇ ದಿನೇ ಇಳಿಯಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಅವನ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪತನದ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ದೂರಲಾರಂಭಿಸಿದರು.





23 ವರ್ಷದ ರೈತ. ಅವನಿಗೆ ಹೆಂಗಸರನ್ನು ನೋಡು ತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಅವರ ನಗ್ನರೂಪ, ಅವನ ಕಂಗಳ ಮುಂದೆ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ, ಅವನ ಅಕ್ಕ-ತಂಗಿಯರನ್ನು ಕಂಡಾಗ, ಕೊನೆಗೆ ಅವನ ತಾಯಿಯನ್ನು ನೋಡಿದಾಗಲೂ ಸಹ ಅವರ ನಗ್ನಚಿತ್ರ ಅವನ ಕಂಗಳ ಮುಂದೆ ಮೂಡುತ್ತಿತ್ತು. ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅತೀವ ಆತಂಕ ತಲೆದೋರುತ್ತಿತ್ತು. ಅಪರಾಧೀ ಮನೋಭಾವ ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಹೀಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಆಗಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಅವನನ್ನು ತೀವ್ರ ಖಿನ್ನತೆಯು ಆವರಿಸಿತು. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ಆಲೋಚನೆಯೂ ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಲಾರಂಭಿಸಿತು.



ಈ ನಗ್ನ ಮನೋಚಿತ್ರಗಳ ಕಾಟದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವನು ಹೆಂಗಸರತ್ತ ನೋಡುವುದನ್ನೇ ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟನು. ತನ್ನ ತಾಯಿ ತಂಗಿಯರತ್ತಲೂ ನೋಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೆ ಅವನು ಏಕಾಂಗಿಯಾದನು. ಅವನು ಯಾವುದೇ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಟ್ಟನು. ದೇವರೇ ಹೆಂಗಸರ ಬತ್ತಲೆ ದೇಹವನ್ನು ನನ್ನ ಕಂಗಳ ಮುಂದೆ ತರಬೇಡ ಎಂದು ದೇವರನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದನು. ಆದರೆ ನಗ್ನ ದೇಹಗಳು ಸಾಲುಸಾಲಾಗಿ ಅವನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದವು.

ರೈತನ ಕಡೆಯವರು ಹುಡುಗನನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆತಂದರು. ಹುಡುಗ ತೀರಾ ಖಿನ್ನನಾಗಿದ್ದ. ಉರುಳು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಆ ಕಾರಣದಿಂದ ಅವನನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆತಂದಿದ್ದರು. ಅವರಿಗೆ ನಿಜವಾದ ಕಾರಣ ತಿಳಿದೇ ಇರಲಿಲ್ಲ.

ಆಕೆ 26 ವರ್ಷಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ವೈದ್ಯೆ. ತನ್ನಿಂದ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಅಪಾಯವಾದೀತು ಎಂಬ ಭೀತಿಯು ಆಕೆಯನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಆಕೆ ಸ್ವಭಾವತಃ ಸ್ನೇಹಶೀಲೆ. ಆದರೆ ಆಕೆಯ ಮನದೊಳಗಿನ ಭೀತಿ ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಆತಂಕವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ತಪ್ಪುಭಾವ ಆಕೆಯನ್ನು ಕೊರೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಆಕೆಗೆ ಎರಡು ವರ್ಷದ ಮಗಳಿದ್ದಳು. ಮಗಳ ಜೊತೆಯಿದ್ದಾಗ, ಈ ಭೀತಿ ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಎಲ್ಲಿ ತಾನು ಚೂರಿಯಿಂದ ತನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ ಚುಚ್ಚಿಬಿಡುತ್ತೇನೆಯೋ ಎಂದು ಆಕೆಗೆ ಹೆದರಿಕೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಚೂರಿ, ಚಾಕುಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಎಸೆದುಬಿಟ್ಟಳು. ಆದರೂ ಭೀತಿಯು ನಿಲ್ಲಲಿಲ್ಲ. ಈ ಭಯ ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಬೆಳೆಯಿತೆಂದರೆ, ಆಕೆ ಮಗುವನ್ನು ಹೆತ್ತವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಡಲಾರಂಭಿಸಿದಳು. ಅಲ್ಲೇ ಇರಲು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ವಾಪಸ್ಸು ಕರೆತರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಆಕೆಯ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರು ಮಗುವನ್ನು ಕರೆತಂದರೆ, ಈಕೆ ಮತ್ಯಾವುದೋ ನೆಪ ಹೇಳಿ ಮಗುವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಈ ಭಯವು ಆಕೆಯನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಕಾರಣ, ಆಕೆ ತನ್ನ ವೈದ್ಯ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಟ್ಟಳು. ಮನೋವೈದ್ಯರ ಮೊರೆ ಹೊಕ್ಕಳು.

ಗೀಳು :

ಇದುವರೆಗೆ ವಿವರಿಸಿದ ಹಲವು ಪ್ರಕರಣ ಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ Obsessive Compulsive Disorder ಅಥವಾ OCD ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು 'ಅಂತರ್ ಪ್ರೇರಿತ ಗೀಳು ವೈಪರೀತ್ಯ' ಅಥವಾ ಸರಳವಾಗಿ 'ಗೀಳು' ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು.

ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದಂತಹ ಗೀಳುಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ನರಳುತ್ತಿಲ್ಲ; ಇದೊಂದು ಅಪರೂಪದ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ, ಇದು ಅಂತಹ ಅಪರೂಪದ ರೋಗ ವೇನಲ್ಲ; ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಒಂದು ಮನೋರೋಗ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. 2-3% ಜನರು ಗೀಳುಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಒಂದು ಅಂದಾಜು. ಗೀಳು ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಾದರೂ ಕಂಡು ಬರ ಬಹುದು. ಆದರೆ 65% ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಇದು 25 ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು 5 ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಎಳೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರ ಬಹುದು. 35 ವರ್ಷಗಳಾದ ಮೇಲೆ 15% ಜನ ರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಗಂಡಸು-ಹೆಂಗಸ ರನ್ನು ಸರಿ ಸಮಾನವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬಾಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಹದಿಹರೆಯದ ಅವಧಿಯಲ್ಲೇ ಇದು ಹುಡುಗಿಯರಿಗಿಂತ ಹುಡುಗರಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಗೀಳು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನೋರೋಗವಾದರೂ, ರೋಗಿಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಬರುವುದು ಅಪರೂಪ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲೇ 50% ಕಡಿಮೆ ಜನರು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆಂದ ಮೇಲೆ, ಭಾರತೀಯರ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವುದೇ ಬೇಡ.

ಎರಡು : ಗೀಳು ಪೀಡಿತರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಮೊದಲನೆ ಯದು Obsession ಹಾಗೂ ಎರಡನೆಯದು Compulsion.

Obsessionನನ್ನು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಗೀಳು, ಗರ, ಗ್ರಸ್ತತೆ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಒಂದು ವಿಷಯ ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸನ್ನೆಲ್ಲಾ ಆವರಿಸಿ ಕಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಪೀಡಿಸುವುದು. ಇದನ್ನು ಗೀಳು ಎಂದು ಕರೆದರೆ, ಅದು ಬಹುಶಃ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾದೀತು.

ಈ ಗೀಳು ಯೋಚನೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿರಬಹುದು. ವಿಚಾರಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಸಂಶಯದ ರೂಪದಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಮನೋಚಿತ್ರಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಅಥವಾ ಪ್ರೇರಣೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಇವು ಅನಗತ್ಯವಾಗಿರುವಂತಹವು. ಪದೇ ಪದೇ ಮರುಕಳಿಸುವಂತಹವು. ಬಲವಂತವಾಗಿ ಮೂಡುವಂತಹವು. ಗೀಳಿನಿಂದ ನರಳುವ ಬಹಳಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತಾವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕ್ರಿಯೆ/ ಅನಿಸಿಕೆಗಳು ಅರ್ಥಹೀನವಾಗಿರುವಂತಹ, ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಾಗಿರುವಂತಹವು, ಅಸಂಬದ್ಧ ವಾಗಿರುವಂತಹವು ಎಂದು ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವನ್ನು ಉದಾಸೀನ ಮಾಡುವ ಅಥವಾ ನಿಗ್ರಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅವರಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಕ್ರಿಯೆ/ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು/ ಎದುರಿಸಲು ಅವರು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವೆಲ್ಲ ವಿಫಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಗೀಳು ಅಪಾರ ವ್ಯಾಕುಲತೆಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಆತಂಕವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡರ ಕಾರಣದಿಂದ ಅವರ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳು ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತವೆ. ಸಹಜ ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

Compulsionನನ್ನು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಾಯ, ಕಡ್ಡಾಯ, ಬಲವಂತ, ಬಲಾತ್ಕಾರ, ನಿರ್ಬಂಧಗಳೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಸಹಜ ಒಲವುಗಳಿಗೆ, ಮನೋಭಾವಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸುವಂತೆ ಅಥವಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತೆ, ತಡೆಯಲಾರದಷ್ಟು ಬಲವಾದ ಪ್ರಚೋದನೆ, ಪ್ರೇರಣೆ ಅಥವಾ ಅಂತರ್‌ಪ್ರೇರಣೆ -ಇದು Compulsion ಎಂಬ ಶಬ್ದದ ಪ್ರಸ್ತುತ ಅರ್ಥ. ಅಂತರ್‌ಪ್ರೇರಿತ ಎಂದು ಇಲ್ಲಿ ಭಾವಿಸಬಹುದು.

ಅಂತರ್‌ಪ್ರೇರಿತಭಾವನೆ/ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಅರ್ಥಹೀನವಾದವು, ಅನಗತ್ಯ ವಾಗಿರುವಂತಹವು ಹಾಗೂ ಅತಿಯಾಗಿರುವಂತಹವು ಎಂಬುದು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಭಾವನೆ/ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಗೀಳಿನ ಕಾರಣ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಮೊದಲ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ: ಆ ಗೃಹಿಣಿಗೆ ತನ್ನ ಕೈಗಳು ಕೊಳೆಯಾಗಿವೆ ಎಂಬ ಗೀಳು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಆಕೆ ಪದೇ ಪದೇ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುತ್ತಾಳೆ. ಕೊಳೆಯಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಗೀಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವಾಗಿ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಿಯೆ-ಸರಪಳಿ ಕ್ರಿಯೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಆಕೆಗೆ ತಾನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಪದೇ ಪದೇ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಗತ್ಯ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತು. ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಒಳಪ್ರೇರಣೆಯು ಆಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತಿದೆ. ನಿನ್ನ ಕೈಗಳು ಕೊಳೆಯಾಗಿವೆ ಎಂದು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಆಕೆ ಪದೇ ಪದೇ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಲಾರಂಭಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತಾಳೆ.

ಗೀಳುಗ್ರಸ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅನಾಹುತಗಳು ನಡೆಯದಂತಿರಲು ಅಥವಾ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಇಲ್ಲವೇ ತಮಗೆ ಅಥವಾ ಇತರರಿಗೆ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು, ಕೆಲವು ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕೆಲವರು ಪದೇ ಪದೇ ನೆಲವನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಮುಟ್ಟುವುದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವರ್ಗದವರಿಗೆ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ಅಪಘಾತಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು ಎಂದು ಅವರು ನಂಬಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ವಾಸ್ತವತೆ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ನೆಲ ಮುಟ್ಟುವುದರಿಂದ ತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಅಪಘಾತಗಳಾಗುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ನೆಲವನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಮುಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದರೇನೇ ಸಮಾಧಾನ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮುಟ್ಟಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿ ಅಪಘಾತವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆಯೋ ಎಂಬ ಆತಂಕ ಶುರುವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಆತಂಕ ಶಮನಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ನೆಲ ಮುಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೂ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಸಮಾಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಪ್ರೇರಣೆಗಳು ವಿಸ್ತೃತ ವಿಧಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಅವರೇ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಿಗಳು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನು- ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ನಿತ್ಯ ಅವನ್ನು ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಕ್ರಮ ತಪ್ಪಿದರೆ ಅವರಿಗೆ ಆತಂಕವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಕೂಡಲೇ ಮೊದಲಿನಿಂದ ವಿಧಿಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ವಿಧಿಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದರಿಂದ, ದಿನದ ಬಹುಭಾಗ ಅದರಲ್ಲೇ ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಗೀಳಲ್ಲದಿರುವುದು :

ಯಾವುದು ಗೀಳು, ಯಾವು ಗೀಳಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸೋಣ.

''ಇವನಿಗೆ ಟಿ.ವಿ. ನೋಡೋದೇ ಗೀಳು'', ''ಇವನಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಹಾಡ್ತಾ ಇರೋದೇ ಗೀಳು'', ''ಇವನಿಗೆ ಮೂರು ಹೊತ್ತೂ ಕ್ರಿಕೆಟಿನ ಗೀಳು ಹಿಡಿದಿದೆ'' ಹೀಗೆಲ್ಲ ಜನರು ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ನಾವು ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲ OCDಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಸ್ವಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ತಾನು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಆನಂದವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದರ ಮೇಲೆ ಅವನು ಹಿಡಿತವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದರೆ, ಆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಲ್ಲ.

ನಮಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಿಯವಾದವರು ಮರಣಿಸಿದರು ಎಂದು ಭಾವಿಸೋಣ. ಆಗ ಸಹಜವಾಗಿ ನಾವು ಅಂತರ್ಮುಖಿಗಳಾಗುತ್ತೇವೆ. ಸತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ಕೊರಗುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಹೀನ ಅಥವಾ ಅಸಂಬದ್ಧ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ದುಗುಡವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ನಿಜ. ಆದರೆ ದುಃಖದಲ್ಲೇ ಸದಾ ಮುಳುಗಿರು ನೀನು ಎಂಬ ಅಂತರ್ ಪ್ರಚೋದನೆಯೇನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗ ಪಿ.ಯೂ.ಸಿ. ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಸಾಗಬಹುದೋ ಎಂಬ ಚಿಂತೆ. ಎಷ್ಟು ಪರ್ಸೆಂಟೇಜ್ ಬರುವುದೋ ಎಂಬ ಆತಂಕ. ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಸೀಟು ದೊರೆಯಬಹುದೇ ಎಂಬ ಕಳವಳ.. ಒಂದ ವೇಳೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನಿಂದ ಹೊರಗೆ ಎಲ್ಲಾದರೂ ದೊರೆತರೆ ಏನು ಮಾಡುವುದು ಎಂಬ ಯೋಚನೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಆ ಹುಡುಗನನ್ನು ಹಗಲಿರುಳೂ ಕಾಡುತ್ತಿವೆ. ಅವನ ಸಮಯವೆಲ್ಲಾ ವೃಥಾ ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇವು ನಿಜಕ್ಕೂ ಅವನಿಗೆ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಚಾರಗಳೂ ಅವನ ಮನೋಹಿಡಿತದಲ್ಲಿವೆ. ಅಸಬಂದ್ಧ ಎಂದು ಅವನಿಗೆ ಅನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಮಗೂ ಅನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

•

ಕೆಟ್ಟನೀರು-ಕಾಮಾಲೆಯನ್ನು ತಂದೀತು

◆ ಡಾ. ಡಿ.ಕೆ. ಮಹಾಬಲರಾಜು

ಕಾಮಾಲೆ ಕಾಯಿಲೆ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯ ತರುವ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಯಕೃತ್ ಊನ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಕೃತ್ ಮೇಲೆ ನಡೆಸುವ ವೈರಸ್‌ಗಳ ದಾಳಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷವೂ ಮೂರುಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಕಾಮಾಲೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ರೋಗ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಲುಷಿತ ನೀರೂ ಒಂದು. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿನ ಬಹುಪಾಲು ಜನ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವುದು ಕೆಟ್ಟನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದಲೇ. ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಬಹಳ ಅಗತ್ಯ.

ಕಲುಷಿತ ನೀರು ಕಾಯಿಲೆಗಳ ತೌರು. ದೇಶದ ಜನರು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಅಂಟು ರೋಗಗಳ ಉಪಟಳಕ್ಕೆ ಕಲುಷಿತ ನೀರು ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಬಲು ದೊಡ್ಡದು. ಈ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಜಾಂಡೀಸ್‌ನ ಸ್ಥಾನ ಮೇಲಿನದು.

ಜಾಂಡೀಸ್ ಎಂದರೇನು?

ಮಾನವನಿಗೆ ಜೀವಭೀತಿ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಮಾಲೆಗೆ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಜನರು ಜಾಂಡೀಸ್ ಎಂದಾಕ್ಷಣ ಹೌಹಾರಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಕಂಗಾಲಾಗಿ, ಕಂಡಕಂಡ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಸಾಗುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ನಾಟಿ ಮದ್ದು ಕೊಡುವವರ ಮನೆಯ ಬಾಗಿಲನ್ನು ಬಡಿಯುತ್ತಾರೆ.

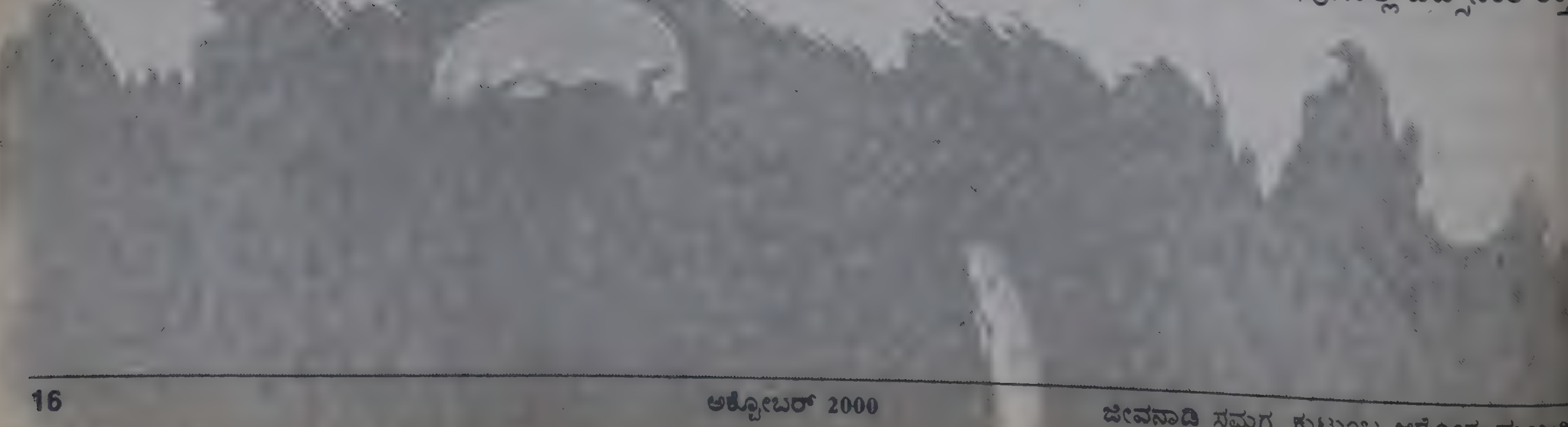
ಆದಾಗ್ಯೂ ಪರಿಣತ ವೈದ್ಯರು ಕಾಮಾಲೆಯನ್ನು ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ಪರಿಗ್ರಹಿಸಿಲ್ಲ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಇದು ಯಕೃತ್ ಕಾರ್ಯವೈಫಲ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತಿ ಬಿಂಬಿಸುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಚಿಹ್ನೆ ಮಾತ್ರ. ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸದಂತೆ ಆದಾಗ ಕಲ್ಮಷಗಳು ದೇಹದಲ್ಲೇ ಉಳಿದು ಗಂಭೀರ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಯಕೃತ್‌ನ ಸುಗಮ ಕಾರ್ಯಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಕುಂದು ಆದಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬಿಲುರಿಬಿನ್ ಎಂಬ ಹಳದಿ ವರ್ಣದ ತ್ಯಾಜ್ಯದ ಸಂಕರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಳದಿ ರಂಗನ್ನು ಬಳಿದು ರೋಗಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಚಿಂತಾಜನಕವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಗ್ರೀಕ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ವರ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುವ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಜಾಂಡೀಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇದೇ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾಮಾಲೆ, ಕಾಮಣಿ, ಹಳದಿರೋಗ, ಅರಿಶಿಣ ಮಂಡಿಗೆ ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ.

ಯಕೃತ್ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಜಾಂಡೀಸ್ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಕೃತ್ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅತಿದೊಡ್ಡ ಅಂಗ. ಇದು ಜೀವ ರಕ್ಷಕಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಬೃಹತ್ ಕಾರ್ಖಾನೆಯೂ ಹೌದು. ಜೀವಕ್ಕೆ ಸಂಚಕಾರವಾಗುವ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವ ಜಾಡಮಾಲಿಯೂ ಹೌದು. ಈ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಅಂಗಕ್ಕೆ ಲಿವ್ಹರ್ ಇಲ್ಲವೆ ಪಿತ್ತಾಶಯ, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೊಂಡ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ವಿಷವಾದ ಬಿಲುರಿಬಿನ್ ಅನ್ನು ಯಕೃತ್ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸಿ ಪಿತ್ತನಾಳದ ಮೂಲಕ ಸಾಗಿಸಿ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಇದು ಮಲದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಹೊರ ಚೆಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮಲಕ್ಕೆ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣವಿರುತ್ತದೆ.

ಜಾಂಡೀಸ್‌ಕಾರಕ ವೈರಸ್‌ಗಳು

ಜಾಂಡೀಸ್ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ ಯಕೃತ್ ಊನಗೊಂಡಿದೆ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ. ಯಕೃತ್ ಊನವಾಗಲು ಹತ್ತು ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ವೈರಸ್‌ಗಳ ಸೋಂಕು ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದದ್ದು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಯಕೃತ್ ಮೇಲೆ ದಾಳಿಮಾಡುವ ವೈರಸ್‌ಗಳ ದಂಡೇ ಇವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ / ವೈರಸ್‌ಗಳೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಎ.ಬಿ.ಸಿ.ಡಿ. ಹೀಗೆ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್‌ನಂತೆ ರಕ್ತ



ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಹರಡುತ್ತಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಜಾಂಡೀಸ್ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಹೆಪಟೈಟಸ್-ಬಿ ವೈರಸ್. ಹೆಪಟೈಟಸ್-ಎ ವೈರಸ್ ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನಿಂದ ಪ್ರಸರಣಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಲ್ಲಿ ಜಾಂಡೀಸ್ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿವೆ.

ಅತಿಸಾಮಾನ್ಯ ಜಾಡ್ಯ-ಜಾಂಡೀಸ್

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ನಾಲ್ಕು ಮಿಲಿಯನ್ ಜನರಿಗೆ ಜಾಂಡೀಸ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಖಚಿತ ದಾಖಲೆ ಇದೆ. ಲೆಕ್ಕಬುಕ್ಕಿಗೆ ಬಾರದ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿದರೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಜಾಂಡೀಸ್‌ನಿಂದ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ನಲವತ್ತು ಮಿಲಿಯನ್ ಇರಲೂಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನಿಂದ ಬರುವ ಜಾಂಡೀಸ್ (ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಎ)ನಿಂದ ಯಾತನೆಪಡುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೇ ಸಿಂಹಪಾಲು, ಅಂದರೆ ಇಪ್ಪತ್ತು ಮಿಲಿಯನ್‌ಗಿಂತಾ ಹೆಚ್ಚು. ಹೆಪಟೈಟಸ್-ಎ ಒಂದು ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿ ಸಮಸ್ಯೆ. ಆದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇದರ ದಳ್ಳುರಿ ಅಧಿಕ.

ಜಾಂಡೀಸ್ ತಗಲುವ ರೀತಿ

ಮನುಷ್ಯನ ಹೊರತು ಈ ಸೋಂಕು ಮತ್ತಾವ ಜೀವಿಗಳನ್ನೂ ಅಂಟುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಾಯಿಲೆಯ ಮೂಲ ಆಗರ ಮಾನವನೇ. ಸೋಂಕಿಗೆ ಸೆರೆಯಾದ ಮಾನವ ತನ್ನ ಮಲದೊಂದಿಗೆ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಸಂಖ್ಯೆಯಷ್ಟು ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಎ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲವಿಸರ್ಜಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಪರಂಪರಾಗತವಾಗಿ ಸಾಗಿಬಂದಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ನೆಲ, ಜಲವು ವೈರಸ್‌ಗಳಿಂದ (ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ) ಕಲುಷಿತಗೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜವಾಗಿದೆ. ಮಳೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಕಲ್ಮಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೆರೆಗೋ, ನದಿಗೋ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಳೆಗಾಲದ ಅನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಪಟೈಟಸ್-ಎ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು ಪಿಡುಗಾಗಿ ಹರಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಾನವನ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಒಳಚರಂಡಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ 1955ರಲ್ಲಿ ದೆಹಲಿಯ 30 ಸಾವಿರ ಜನರಿಗೆ ಜಾಂಡೀಸ್ ಸೋಂಕು ತಗಲಿತ್ತು. ನೊಣಗಳೂ ಕೂಡ ಹೊಲಸಿನಿಂದ ಹೊತ್ತುತಂದ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ತಾಟಿನ ಮೇಲೆ ಉದುರಿಸಬಲ್ಲವು. ಒಟ್ಟಾರೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡ ನೀರಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕಾಮಾಲೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡ ಆಹಾರ, ಹಾಲು, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಸರಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸದ ಆಹಾರ, ನೊಣದ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದ ತಿನಿಸುಗಳು -ಇವುಗಳಿಂದಲೂ ಕಾಮಾಲೆ ಸೋಂಕು ಪ್ರಸರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಮಾಲೆ ವೈರಸ್ ಬಹಳ ಗಟ್ಟಿಜಾತಿಯದು. ನೀರಿನಲ್ಲಿ 3 ತಿಂಗಳಗಟ್ಟಲೆ ಬದುಕಿರಬಲ್ಲದು. ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಕ್ಲೋರಿನ್ ಬೆರೆತ ನೀರು ಇಲ್ಲವೆ ಕುದಿಸಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ವೈರಸ್ ಸಜೀವವಾಗಿ ಉಳಿಯಲಾರದು. ಜಾಂಡೀಸ್‌ಕಾಯಿಲೆ ಅನಾದಿ ಕಾಲಗಳಿಂದಲೂ ಇದ್ದಿರ ಬಹುದಾದರೂ ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ಕಾಮಾಲೆ ವೈರಸ್ ಶೋಧನೆಯಾಗಿರುವುದು 1973ರಲ್ಲಷ್ಟೆ.

ಯಾವ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಜಾಂಡೀಸ್ ಸೋಂಕು ತಗಲಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದರ ಶೃಂಗಕಾಲ ಮಳೆಗಾಲದ ದಿನಗಳು. ದೊಡ್ಡವರಿಗಿಂತಾ ಮಕ್ಕಳನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈ ಸೋಂಕು ಮುಸುಕುವುದು ಆತಂಕದ ಸಂಗತಿ. ಆಹಾರದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ, ದೇಹದ ಶುಚಿತ್ವಕ್ಕೆ ಗಮನಕೊಡದವರಲ್ಲಿ ಈ ಸೋಂಕು ಹೆಚ್ಚು. ಕೊಳಗೇರಿಗಳಲ್ಲಿ, ಇಕ್ಕಟ್ಟಾದ ಜನದಟ್ಟಣೆಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಹಾಸ್ಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಈ ಸೋಂಕಿನ ಉಪದ್ರವ ಅಧಿಕ. ಪ್ರವಾಸಿಗಳಿಗೂ ಈ ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಭೀತಿ ಇದ್ದೇ ಇದೆ.

ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಸೋಂಕಿಗೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಜಾಂಡೀಸ್ ಪ್ರಾರಂಭದ ಮುಂಚಿನ ಒಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆಯ ಯಾವುದೇ ಸೂಚನೆಗಳೂ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಯಕೃತ್‌ಅನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಅಲ್ಲಿ ವಾಸ್ತವ್ಯ ಹೂಡಿ, ತಮ್ಮ ಸಂಖ್ಯಾಬಲವನ್ನು ನೂರ್ಮಡಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಮೌನವಾಗಿ ನಡೆದ ಈ ಹಂತದ ಅವಧಿ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ವೈರಸುಗಳು ಯಕೃತ್‌ನ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಭಗ್ನಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಆಗ ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

ಜಾಂಡೀಸ್ ಕಾಣುವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ, ಜ್ವರ, ತಲೆನೋವು, ಮೈಕೈನೋವು, ಅತಿಯಾದ ಸುಸ್ತು, ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದು. ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ ಮುಂತಾದ ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ.

- ಆಹಾರ ನೋಡಿದ ತಕ್ಷಣ ವಾಕರಿಕೆ ಇಲ್ಲವೆ ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು, ಆಹಾರದ ಪರಿಮಳ (ಒಗ್ಗರಣೆ ವಾಸನೆ)ವೂ ಹೇವರಿಕೆಯಾಗುವುದು.
- ಅತಿಯಾಗಿ ಆಯಾಸವಾಗುವುದು (ವಿನಾಕಾರಣ)
- ಧೂಮಪಾನ ಪ್ರಿಯರಿಗೂ, ಧೂಮದ ವಾಸನೆ ಅಸಹನೀಯವೆನಿಸುವುದು.

ಇವು ಜಾಂಡೀಸ್ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಶಯವನ್ನು ಸ್ಫುಟವಾಗಿ ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಿಸುವ ಮುಖ್ಯಲಕ್ಷಣಗಳು. ಲಿವರ್‌ನ ಊತ ಹೃದಯ ಮಿಡಿತ ಹಾಗೂ ನಾಡಿಮಿಡಿತದಲ್ಲಿ ವೈಪರೀತ್ಯ, ಮಂಪರು ಕವಿಯುವುದು, ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಜಾಂಡೀಸ್ ಅಪಾಯ ಹಂತಕ್ಕೆ ತಲುಪಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಜಾಂಡೀಸ್ ಆರಂಭಗೊಂಡಾಗ ಇತರೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಮಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆ ಹಳದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರವೂ ಹಳದಿ ವರ್ಣದಿಂದಿರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮೈಕಡಿತ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬಲಭಾಗ (ಯಕೃತ್ ಇರುವ ಸ್ಥಳ)ದಲ್ಲಿ ವೇದನೆ, ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಜಾಂಡೀಸ್ ಜಾಡ್ಯದ ಗುಣವಿಶೇಷತೆಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ ಕಂಡುಬರುವುದೇನೆಂದರೆ

ಜಾಂಡೀಸ್ ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಸೂಚನೆಗಳು

- ಜ್ವರ, ಮೈಕೈನೋವು, ತಲೆನೋವು
- ಅಸಾಧ್ಯ ಆಯಾಸ, ಸುಸ್ತು
- ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆದರಿಕೆ
- ವಾಂತಿ

ಜಾಂಡೀಸ್‌ನೆಲೆಗೊಂಡಾಗ ಕಾಣುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣ ಹಳದಿಯಾಗುವುದು.
- ಮೈ ಕಡಿತ (ತುರಿಕೆ)
- ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಬಲಗಡೆ ನೋವು

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸುಲಭ:

ಜಾಂಡೀಸ್ ಒಂದು ಸೌಮ್ಯವಾದ ಕಾಯಿಲೆ. ಜಾಂಡೀಸ್‌ಗೊಳಗಾದ ಬಹುತೇಕ ಜನರು ಒಂದು ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮೂರುತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಆರುತಿಂಗಳ ಸಮಯ ಅಗತ್ಯ. ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಅಸಡ್ಡೆ ಮಾಡಿ, ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದರೆ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ

21ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ...

ಸೊಂಟನೋವು, ಕಾಲುನೋವು ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಕಾಲುಗಳು ಸವೆಯುತ್ತವೆ. ಅಂತರ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಬಾಧೆ ತೀವ್ರತೆ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಡಿಗೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ಜರುಗುವುದಿಲ್ಲ. ಭಾರ ಹೊರುವುದು ದೂರದ ಮಾತು. ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ನರಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನ ಜೀವನ್ಮತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ನಿವಾರಣೆಗೆಂದೇ ಆಧುನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು ರೂಪುಗೊಂಡಿವೆ. ಸಹಾಯಕ ಸಾಧನಗಳು ಆವಿಷ್ಕಾರವಾಗಿವೆ. ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯರ್ ಔಷಧ ಪದ್ಧತಿಯೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಬರಲಿರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲುನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಯಶಸ್ವಿ ವೈದ್ಯವಿಧಾನ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದೆ ವೈದ್ಯ ವಿಧಾನ.



ಮಾನವನ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಬುದ್ಧಿ ಬೆಳೆದಂತೆ ವಿಜ್ಞಾನ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿಯಂತೆ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣುತ್ತಿವೆ. ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರ 'ಬಲುನಿಧಾನ'ವೆಂಬುದು ಸರ್ವ ವಿದಿತ. ಮೊದಲಿನ ದಿನಗಳನ್ನು ನೆನೆಯಿಸಿ ಕೊಂಡರೆ ಇಂದಿನ ಉಪಚಾರ ಬಹಳ ಶೀಘ್ರ.

ಕಾಲಿನ ಮೂಳೆ ಮುರಿದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎದ್ದು ತಿರುಗಾಡಲು ತಿಂಗಳುಗಳೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಕೀಲು ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದವರು ಮತ್ತೇ ಸಹಜತೆಗೆ ಮರಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಸಹಜ ಸವೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆಗೊಳಪಟ್ಟು 'ಎಲುಗೀಲುರಿತ' ಉಂಟಾಗಿ ಹಾಸಿಗೆ ಬಿಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹೊಸ ಹೊಸ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳಿಂದ ಇಂದು ಎಂತಹ ಮೂಳೆ ಕೀಲುಗಳ ರೋಗವಿದ್ದರೂ ಸಮಾಧಾನಕರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ರೋಗಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನು ಎದ್ದು ತಿರುಗಾಡಲು, ತನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ತಾನೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಮುರಿತ: ಮೂಳೆಗಳ ಮುರಿತವನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ವಿಧವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಗಾಯವಿಲ್ಲದ ಮುರಿತ-ಇದಕ್ಕೆ 'ಮುಚ್ಚಿದ ಮುರಿತ'ವೆನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಗಾಯವಾಗಿ ಮುರಿದೆಲುವುಗಳ ತುದಿಗಳು ಆ ಗಾಯದೊಂದಿಗೆ ಹೊರ ಪರಿಸರ ಸಂಪರ್ಕ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ತೆರೆದ ಮುರಿತ'ವೆನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಮುಚ್ಚಿದ ಮುರಿತದ ಉಪಚಾರ ಸರಳ. ಆದರೆ ತೆರೆದ ಮುರಿತದಲ್ಲಿ ಎಲುವು ಸೋಂಕಿಗೊಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕಷ್ಟ ಹಾಗೂ ಕ್ಲಿಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ.

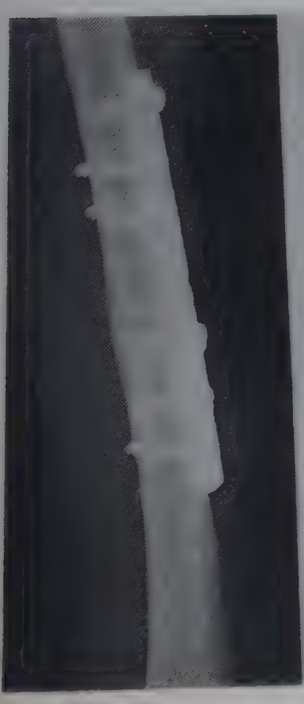
ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲ ಮುಚ್ಚಿದ ಮುರಿತಗಳನ್ನು ಪ್ಲಾಸ್ಟರ್ ಆಫ್ ಪ್ಯಾರಿಸ್‌ನ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಚರಿಸುವುದು ವಾಡಿಕೆ. ಈ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮುರಿದೆಲುವುಗಳು ಕೂಡಿಕೊಂಡರೂ, ಚಲನೆಯಿಂದ ವಂಚಿತಗೊಳ್ಳುವ ಕೀಲುಗಳು ಗಟ್ಟಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ವಿರಮಿಸಿದ ಎಲುವುಗಳು ಮೆತ್ತಗಾಗುತ್ತವೆ; ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸೊರಗುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟರ್ ಬಿಚ್ಚಿದ ನಂತರದಲ್ಲೂ ಅಂಗಭಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಬಹಳ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರದಲ್ಲೂ ಅಂಗಭಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಬಹಳ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಮಯ ಇಂತಹ ಮುರಿತವನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಒಳ ಜೋಡಣೆಗೊಳಪಡಿಸಿ ಉಪಚರಿಸಿದರೆ ಕೀಲು ಗಟ್ಟಿಗೊಳ್ಳುವ, ಎಲುವು ಮೆತ್ತಗಾಗುವ, ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸೊರಗುವ ಮತ್ತು ವೃಥಾನೋವು ಅನುಭವಿಸುವ 'ಮುರಿತ ರೋಗ' ತಡೆಗಟ್ಟಿ ಶ್ರಮರಹಿತವಾದ ಅಂಗಭಾಗವನ್ನು ತಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ ಸಹಜ ಬಳಸಬಹುದು.

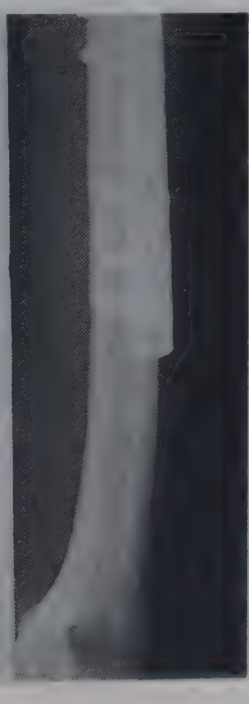
ತೊಡೆಯಲ್ಲಿರುವ ತೊಡೆಲು (Femur) ಅಥವಾ ಮುಂಗಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ದೊಡ್ಡ ಎಲುವಾದ ಕಣಕಾಲೆ (Tibia) ಮುರಿದಾಗ ಮುರಿದ ಎಲುವಿನಾಳದೊಳಗೆ ಉದ್ದವಾದ ಮೂಳೆ ತೂರಿ ಒಳಹಿಡಿದಿಡುವುದು ವಾಡಿಕೆ. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಒಳೆಲು ಮೂಳೆಯ ಎರಡೂ ತುದಿಗಳಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರಹಾಕಿ ಆ ರಂಧ್ರದೊಳಗೆ ತಿರುಪು ಮೂಳೆ ಜೋಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ Inter locking nail ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮುರಿದೆಲುವುಗಳು ಅಲುಗಾಡದಂತೆ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಬಗಲ ಬಡಿಗೆಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಎದ್ದು ತಿರುಗಾಡುವಂತಾಗುತ್ತಾನೆ; ಬಹು ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಹಾಸಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಎಳಲಾರದ ಹಿಂಸೆ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.

ತೊಡೆಲುವಿನ ಕತ್ತು ಮುರಿತ (Fracture Neck Femur)ದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಂತೋಷಕರ ವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಮುರಿತವನ್ನು ಪ್ಲ್ಯಾಸ್ಟರ್ ಆಫ್ ಪ್ಯಾರಿಸ್ ಪಟ್ಟಿ ಹಾಕಿ ಉಪಚರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ ಸಾಧ್ಯ. ಪ್ಲ್ಯಾಸ್ಟರ್ ಹಾಕಿದರೂ ಮುರಿತ ಕೂಡಿ ಕೊಳ್ಳುವ ಭರವಸೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಉಪಚರಿಸಲು ನಾನಾ ವಿಧದ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮೂಡಿಬಂದವು. ಯಾವುದರಿಂದಲೂ ಸುಖಕರ ಫಲ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ. ಸದ್ಯ Dynamic Compression ಪದ್ಧತಿಯ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಸಮಾಧಾನಕರ ವೆನಿಸುವ ಫಲ ಸಿಗುತ್ತಿದೆ.

ತೊಡೆಲುವಿನ ಕತ್ತು ಮುರಿತ ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಒಳ ಜೋಡಣೆ ಮಾಡಿ ಮುರಿತ ಕೂಡಿಸುವುದು ವ್ಯರ್ಥ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗುತ್ತದೆ. ವೃದ್ಧರು ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದರೆ ದಿನದನಕ್ಕೆ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಡು ತ್ತದೆ. ಒತ್ತುಣ್ಣು (pressure sores) ಪುಪ್ಪುಸ ನಿಬಿಡತೆ (Lung congesition) ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರು ಆದಷ್ಟು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಓಡಾಡುವಂತಾಗ ಬೇಕು. ಮುರಿದ ತೊಡೆಲುವಿನ ಕತ್ತು ಹಾಗೂ ತಲೆಯನ್ನು ಕೊಯ್ತೆಗೆದು ಆದರ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ತಲೆ ಅಳವಡಿಸುವ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ (Replacement Arthroplasty) ಮಾಡಿದರೆ ರೋಗಿ ಮರುದಿವಸ ದಿಂದಲೇ ನಡೆದಾಡಬಹುದು. ನೋವಿಲ್ಲದೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕುಂಟು ಕಾಣದೆ ಓಡಾಡುವ ಅಜ್ಜ ಅಜ್ಜಿಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಸಂತಸವಲ್ಲವೆ?

ಬೆನ್ನೆಲುವು ಮುರಿದು ಬೆನ್ನು ಹುರಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಾಗಿ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು (paraplegia) ಉಂಟಾಗ ಬಹುದು. ಆಗ ರೋಗಿ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲೇ ಬಿದ್ದು





ಹೊರಳಾಡಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಹಾಸಿಗೆ ಹುಣ್ಣು (Bed Sore) ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿ ಕೀವು ಸೇರಿ ಹೇಸಿಗೆತನದಲ್ಲಿ ಬದುಕುತ್ತ ನರಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಆಘಾತಕಾರಿ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟ ಬಹುದು. ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿ ಮುರಿದ-ಸರಿದ ಬೆನ್ನೆಲುವುಗಳನ್ನು ಒಳಜೋಡಣೆಗಳಿಂದ ಸರಿದಾಡ ದಂತೆ ಹಿಡಿದಿಡಬಹುದು. ಒಳಜೋಡಣೆಗಾಗಿ ಹ್ಯಾರಿಂಗ್‌ಟನ್ ರಾಡ್ಸ್, ಲುಕೇಸನ ಕ್ಲಿಪ್ಸ್, ಸ್ಟೆಫಿ ಪ್ಲೇಟಗಳಂತಹವುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಶಸ್ತ್ರ ಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ ರೋಗಿ ಅತ್ತಿತ್ತ ತಾನಾಗಿಯೇ ಹೊರಳಾಡಲು, ಎದ್ದು ಕೂಡಲು, ಗಾಲಿ ಖುರ್ಚಿ ಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಷ್ಟು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಇವರು ಬದುಕು ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.



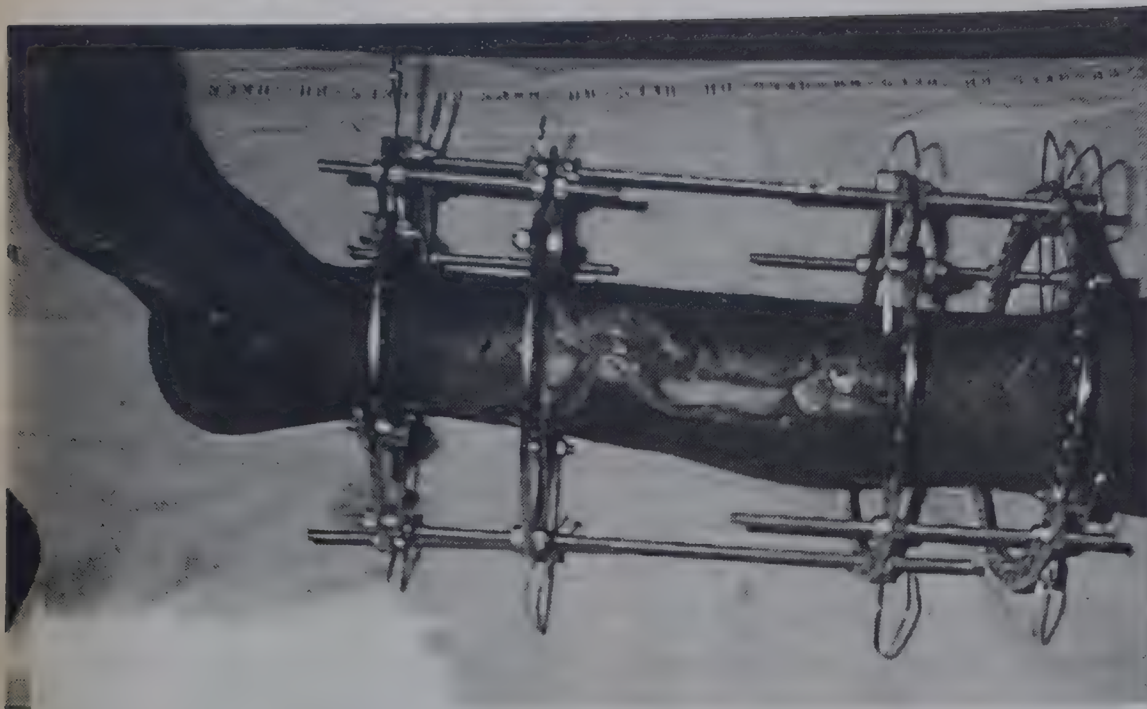
ತೆರೆದ ಮುರಿತದಲ್ಲಿ 'ಕೀವು' ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಿಗಿರುತ್ತವೆ. ಗಾಯ ಉಂಟು ಮಾಡಿದ ರಭಸ, ಗಾಯದ ಆಳ, ಗಾಯದ ಸಂಮ್ಮಿಳಿತಗಳ ಮೇಲೆ ಸೋಂಕು ಕಾಡುವುದು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಮುರಿತಗಳನ್ನು ಉಪಚರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಮುರಿದೆಲುವುಗಳು ಅಲುಗಾಡದಂತೆ ಹಿಡಿದಿಡಬೇಕು, ಪ್ರತಿ ದಿನ ಅಥವಾ ದಿನಬಿಟ್ಟು ದಿನ ಗಾಯವನ್ನು ತೊಳೆದು ಪಟ್ಟಿ ಹಾಕಬೇಕು; ಪಟ್ಟಿ ಹಾಕಲು ಅನುಕೂಲ ವಾಗುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕು. ಹೊರಹಿಡಿತದ (External Fixator) ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಂಥಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಪಕ ಫಲ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಗಾಯದಿಂದ ದೂರ ಮುರಿತದ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಕೆಳಗೆ ತೆಳು ಸಲಾಕೆಗಳನ್ನು ಮೂಳೆ ಯೊಳಗೆ ತೂರಿ ಆ ಸಲಾಕೆಗಳನ್ನು ಹೊರಭಾಗ ದಲ್ಲಿ ದೃಢ ಕೊಳವೆ ಸಲಾಕೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ



ಹಿಡಿಯುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮುರಿ ದೆಲುವುಗಳ ಮಧ್ಯ ಅಲುಗಾಟ ಇಲ್ಲವಾಗಿ ಮುರಿತ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಪಟ್ಟಿ ಹಾಕಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಿ ಗಾಯವೂ ಮಾಯುತ್ತದೆ.

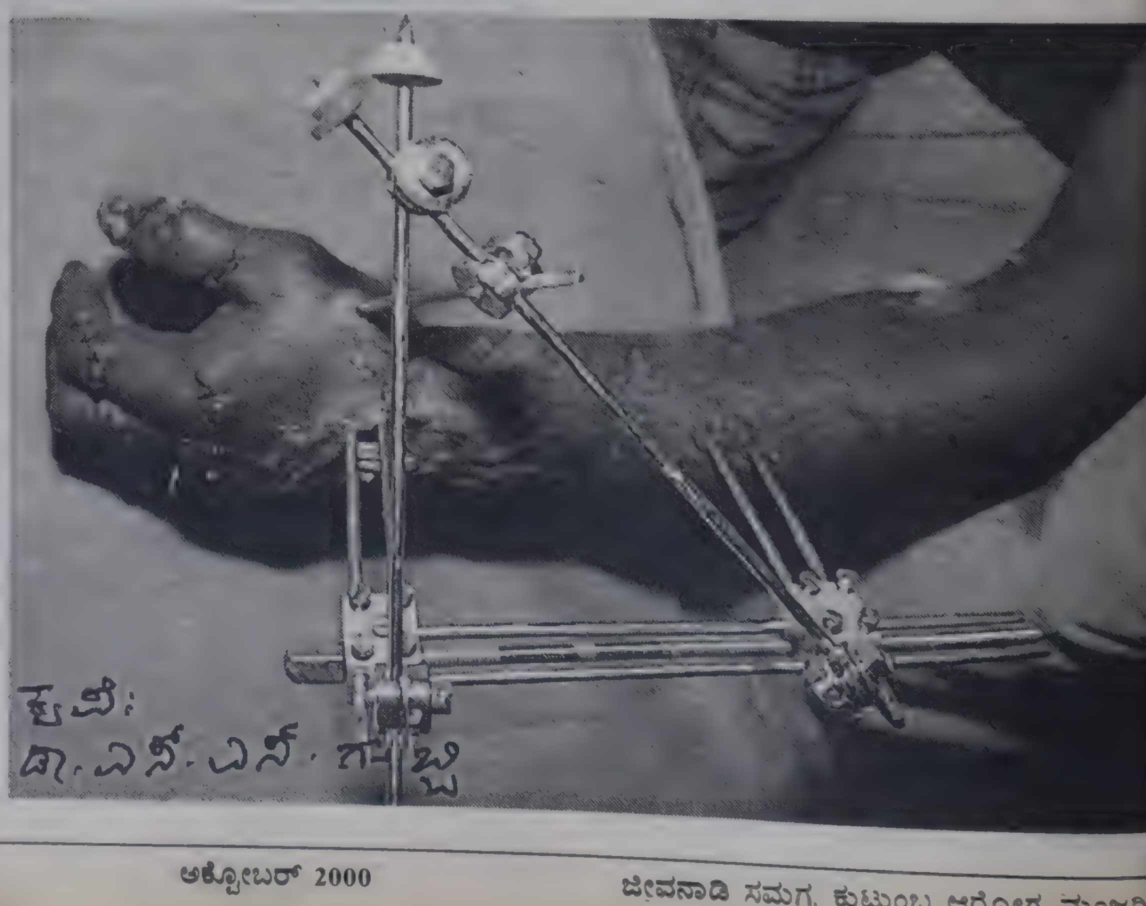
ಎಲಿಜಾರೋವ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ (ಹೊರ ಹಿಡಿತದ ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿ) ಎಲುವಿನೊಳಗೆ ಸರಳು (ತಂತಿ)ಗಳನ್ನು ತೂರಿ, ಆ ತಂತಿಗಳಿಗೆ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗೋಳಾಕಾರದ ಅಥವಾ ಅರ್ಧಗೋಳಾಕಾರದ ತೂತುತಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಆ ತಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಲಂಬದಲ್ಲಿ ತಿರುವು ಸಲಾಕೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದಿಡುವುದುಂಟು. ತೆರೆದ ಮುರಿತ, ಕೂಡಿ ಕೊಳ್ಳದ ಮುರಿತ, ಕೆಡುಕೂಡಿದ ಮುರಿತ ಹಾಗೂ ವಿಕಲಗೊಂಡ ಎಲುವುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು 'ಎಲಿಜೇರೋವ' ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಂತಸಕರ ಫಲ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಬಗಲ ಬಡಿಗೆಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಓಡಾಡುತ್ತಿರ ಬಹುದು.

ಕೀಲು : ಚಲನೆಗಾಗಿ ಕೀಲು ಬೇಕು. ಎರಡು ಎಲುವುಗಳು ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಕೀಲು ರಚಿಸುತ್ತವೆ. ಕೀಲು ಚೀಲ, ಕೀಲು ಹುರಿ ಹಾಗೂ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಕೀಲಿಗೆ ದೃಢತೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಗಾಯ ದಿಂದ ಅಥವಾ ರೋಗದಿಂದಾಗಿ ಕೀಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದು. ಕೀಲಿನೊಳಗಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಆಗ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆಂದು ಹಲವು ವಾರಗಳು ಅಥವಾ ತಿಂಗಳುಗಳೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಕ್ರಿಕೆಟ್‌ನ ದೈತ್ಯ ಆಟಗಾರನೆನಿಸಿದ ಕಪಿಲ್ ದೇವ್‌ನ ಮಂಡಿಯ ಒಳಗಿನ ತಟ್ಟೆ (Meniscus) ಹರಿದಿತ್ತು;



ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ರೂಢಿಯ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದರೆ ಸುಮಾರು ಮೂರು ತಿಂಗಳಾದರೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯ ಬೇಕಿತ್ತು. ಆದರೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ 'ಕೀಲುದರ್ಶಕ'ದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬಂದಿತು. ಕೀಲುದರ್ಶಕದಿಂದ ಕೀಲಿನೊಳಗೆ ಏನಾಗಿದೆ ಯೆಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ದರ್ಶಕದ ಮೂಲಕವೇ ಸರಿಪಡಿಸಿ, ಮರುದಿನ ದಿಂದಲೇ ಎದ್ದು ತಿರುಗಾಡಲು, ಓಡಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಕೆಲವೇ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಆಟ ಆಡಲು ಅರ್ಹತೆ ಪಡೆಯುವಂತಾಯಿತು.

ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಕೀಲುಗಳು ಸವೆಯುತ್ತವೆ. ಕೀಲಿನೆಲುವುಗಳ ಮಧ್ಯದ ಅಂತರ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು, ದಿನ ದಿನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಚಲನೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳು ತ್ತದೆ. ಭಾರ ಹೊರುವ ಕೀಲುಗಳಾದ ಮಂಡಿ ಮತ್ತು ಚಪ್ಪೆ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಎಲುಗೀಲುರಿತ(Osteo-Arthritis)ದ ಸಮಸ್ಯೆ ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಇಂತಹ ಬದಲಾವಣೆ ರುಮಟಾಯ್ಡ ಕೀಲುವಾತದಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವೈದ್ಯರಿಗೊಂದು ಸವಾಲು! ನೋವಳಿಕ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಸಮಯ ಕಳೆದಂತೆ ಉಪಯೋಗಹೀನವಾಗುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೂಡಲು, ಏಳಲು, ನಡೆದಾಡಲು, ಮೆಟ್ಟಲು ಹತ್ತಲು, ಇಳಿಯಲು ಪರದಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವಿಸುವುದು ಬೇಸರವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲುಗೀಲು ರಿತದ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಾಣುವಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಹೆಣಗಾಡುತ್ತಿದೆ. ಅಲ್ಪ ಸಫಲತೆಯೂ ಕಂಡಿದೆ. ಕೀಲು ಕೊಳೆಯುವ, ಕೀಲು ಕತ್ತರಿಸಿ ಕೀಲೊಳ ಅಂತರದ ಸಮತೆ ಪಡೆಯುವ ವಿಧಾನಗಳು ಸುಖ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಕೀಲು ಅತಿ ಯಾಗಿ ಸವೆದಾಗ ಕೃತಕ ಕೀಲು ಅಳವಡಿಸುವ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಕ್ರಾಂತಿಕಾರೀ ಬದಲಾವಣೆ ತಂದಿದೆ. Total Replacement Arthroplasty ಯಲ್ಲಿ ಕೀಲಿನೆರಡೂ ಭಾಗದ ಎಲುವಿನಾಕೃತಿಗೆ ಹೊಂದುವ ಕೃತಕ ಕೀಲನ್ನು ಅಳವಡಿಸುವುದ ರಿಂದ ನೋವು ಶಮನಗೊಂಡು, ಚಲನೆ ಮರಳಿ ಪಡೆಯುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಕೃತಕ ಕೀಲಿಗಾಗಿ ಜಡಲೋಹವಾದ ಸ್ಟೀಲ್ ಮತ್ತು High Density Low Fractionನ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಉಪಯೋಗಿಸು ವರು. ಈ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಚಪ್ಪೆ ಕೀಲಿಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಂಡಿ ಕೀಲಿಗಾಗಿ ಬಳಸುವುದಿದೆ.



ಇದರಿಂದ ವೃದ್ಧರು ತಮ್ಮ ಉಳಿದ ಜೀವಿತಾವಧಿ ಯಲ್ಲಿ ಸ್ವತಂತ್ರರಾಗಿ ಓಡಾಡುತ್ತ ಕಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಖರ್ಚು ವಿಪರೀತ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ಎಟುಕು ವುದು ಕಷ್ಟ. ಉಳ್ಳವರು ಇದರಲ್ಲಿ ಲಾಭ ಪಡೆಯು ತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಸೊಂಟ: ಸೊಂಟ ನೋವು ಜಟಿಲವಾದ ಸಮಸ್ಯೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಸೊಂಟದ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದವರು ಸಿಗುವುದು ಅಪ ರೂಪ. ಸೊಂಟ ನೋವಿಗೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ Inter Vertabal Disc Prolopse ಅಂದರೆ ಬೆನ್ನೆಲು ತಟ್ಟೆಯ ಜಾರಿಳಿತ ಒಂದು. ಅಂದಿನ ನಮ್ಮ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ, ಹಿರಿಯ ರಾಜಕೀಯ ಮುತ್ಸದ್ದಿ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಹೆಗಡೆಯವರು ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ರಸ್ತೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದ್ದು! ರಸ್ತೆಯ ಹೊಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರು ಹಾಯ್ದು ಹೋಗುವಾಗ ಎತ್ತಿ ಎತ್ತಿ ಹಾಕಿದು ದರಿಂದ ಅವರ ಸೊಂಟದಲ್ಲಿ ನೋವು ಅಂಕುರಿ ಸಿತು. ತಕ್ಷಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ. ನೋವು ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು. ಆ ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣ Disc prolopse. ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಇಲ್ಲದೆ ನೂರಕ್ಕೆ ತೊಂಬತ್ತಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಇಂತಹ ಜನರನ್ನು ಉಪಚರಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಡುಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಕೊಯ್ದು ಬೆನ್ನೆಲು ಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದ್ದ ತಟ್ಟೆ ಜಾರಿ ಹೊರಗೆ ಇಣುಕಿದ್ದನ್ನು ಕಂಡು, ನಾಜೂಕಿನಿಂದ ಬೆನ್ನು ಹುರಿ, ನರಗಳನ್ನು ಬದಿಗೆ ಸರಿಸುತ್ತ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ ರೋಗಿ ಬಹಳ ಸಮಯದವರೆಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಹೊಸ ಹೊಸ ಹುಡುಕಾಟದ ಹಸಿವಿನಿಂದಾಗಿ 'ಚರ್ಮದೊಳಗಿನಿಂದ ತಟ್ಟೆ ಕೊಯ್ತಗೆತ' (Percutaneous Discectomy) ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯಾ ವಿಧಾನ ಬಳಕೆಗೆ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ರಂಧ್ರ ಹಾಕಿ, ಅದರ ಮೂಲಕ ದರ್ಶಕದ ನಾಳ ತೂರಿ ಸರಿದ ತಟ್ಟೆಯ ಭಾಗ ಕಂಡು, ದರ್ಶಕದ ಮೂಲಕವೇ ತಟ್ಟೆ ಕೊಯ್ತೆಗೆಯುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಸಾಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ರೋಗಿಯಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ದಿನ ಸವೆಸುವುದು, ಮಾನಸಿಕ ಹಿಂಸೆಗೊಳಗಾಗುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ; ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಮತ್ತೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಮರಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಅಸ್ಥಿ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಹೊಸ ಹೊಸ ಶಸ್ತ್ರ ಕ್ರಿಯಾ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಬಳಕೆಗೆ ಬರುತ್ತಿವೆ. ಜೀವನಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಿವೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗುವ ಅನೇಕ ಸಹಾಯಕ ಸಾಧನಗಳು ಆವಿಷ್ಕಾರವಾಗಿವೆ. CT Scan ; M.R.I, ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯರ್ ಮೆಡಿಸಿನ್‌ಗಳು ರೋಗ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಾಯಕ ಸಾಧನವಾಗಿವೆ. ಬರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಬಾಲವೃದ್ಧರೆಲ್ಲರೂ ಅಸ್ಥಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ನರಳಾಡುವುದು ತಪ್ಪಬಹುದೆಂಬ ಆಶಾಕಿರಣ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನ ನೀಡುವತ್ತ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುತ್ತಿರುವು ದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. •

17ನೇ ಪುಟದಿಂದ...

ಕೆಟ್ಟನೀರು-ಕಾಮಾಲೆಯನ್ನು ತಂದೀತು

ಉಂಟು. ಹೀಗಾಗಿ ಜಾಂಡೀಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗ್ರತ ರಾಗಿರುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮದ್ಯಪಾನವ್ಯಸನಿಗಳಿಗೆ ಜಾಂಡೀಸ್ ಮಾರಕ ವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ.

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಎ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಔಷಧಿ ಇನ್ನೂ ಲಭ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಎದೆಗುಂದಬೇಕಾಗಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಕಾಲಾನುಕ್ರಮಗತ ತಂತಾವೇ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಜಾಂಡೀಸ್ ರೋಗಿ ಗಳಿಗೆ ಅನುಮೋದಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೆ

ವಿಶ್ರಾಂತಿ: ಜಾಂಡೀಸ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅತಿಮುಖ್ಯ. ಒಂದು ತಿಂಗಳಾದರೂ ಅವರು ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರೆಯುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ ವಾದರೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಜಾಂಡೀಸ್ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಾಯವಾದ ಅನಂತರದ ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳು ಗಳವರೆಗೆ ಶ್ರಮದಾಯಕ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಅತಿಯಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ರೋಗಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ಹದಗೆಡಬಹುದು.

ಆಹಾರ: ರೋಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸರ್ಕರವಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸರ್ಕರವನ್ನು ಪಡೆ ಯಲು ಹಣ್ಣಿನರಸ, ಗ್ಲುಕೋಸ್‌ನೀರು, ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಎಳನೀರು, ಶರಬತ್ ಮುಂತಾದ ದ್ರವರೂಪದ ಆಹಾರವನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಬೇಳೆ, ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಾಲು ಮುಂತಾದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಭರಿತ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಿತಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಕೊಬ್ಬುಪದಾರ್ಥ, ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಕರಿದತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಸೇವಿ ಸದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಒಮ್ಮೆ ಜಾಂಡೀಸ್ ಬಂದಿತೆಂದರೆ, ಗುಣಮುಖ ರಾದ ಅನಂತರದ ಐದು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಮದ್ಯ ಪಾನ ಮಾಡಬಾರದು.

ಔಷಧಿ: ಕೆಲರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ವಾಂತಿ ವಿಪರೀತ ವಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹವರನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ರಕ್ತನಾಳದ ಮೂಲಕ ಗ್ಲುಕೋಸ್‌ಅನ್ನು ಕೊಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಜಾಂಡೀಸ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವೈದ್ಯರ ಸುಪರ್ದಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹೀಗಾಗಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸುವುದು ಅನುಕೂಲ. ರೋಗಿಯ ಲಕ್ಷಣ ಗಳಿಗೆ ಅನ್ವಯವಾಗುವಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದ ರೊಂದಿಗೆ ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಗೆ 'ಬಿ' ಜೀವಸತ್ವ, 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವ ಹಾಗೂ 'ಕೆ' ಜೀವಸತ್ವ ಮತ್ತು ಯಕೃತ್ ಬೇಗನೆ ಪುನಃ ಚೇತರಿಸಿಗೊಳ್ಳುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಯಕೃತ್ ಅಸಾಧ್ಯ ಪುನಃ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸೋಂಕಿಗೊಳಗಾಗಿ ಧ್ವಂಸಗೊಂಡ ಯಕೃತ್ ಕೆಲವೇಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಮುಂಚಿನಂತಾಗಿ ಬಿಡು ತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಆರೈಕೆಯಿಂದ ರೋಗಿ ಕೆಲವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಗುಣಮುಖನಾಗು ತ್ತಾನೆ.

ನಿವಾರಣೆ

ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದ ಅನಂತರ ಪಡಿಪಾಟು ಪಡುವುದಕ್ಕಿಂತಾ ಕಾಯಿಲೆಬಾರದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸುವುದು ಲೇಸಲ್ಲವೆ? ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ಕಾಮಾಲೆ ಸೋಂಕನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುವ ಸರಳ, ಸುಲಭಉಪಾಯಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ ನೋಡಿ.

- ದೇಹದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುವುದು.
- ಆಹಾರದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಗಮನಕೊಡುವುದು.
- ಸುರಕ್ಷಿತ ಹಾಗೂ ಶುಭ್ರನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯು ವುದು.
- ಸೋಂಕು ಹರಡುತ್ತಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು, ಹಾಗೂ ಬಿಸಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು.
- ಊಟಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಹಾಗೂ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿಬಂದ ಅನಂತರ ಕೈಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳು ಮುಂತಾದ ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ನೊಣಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದಂತೆ ಆಹಾರ ವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು.
- ಮನೆ ಪರಿಸರವನ್ನು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸುವುದು.
- ಸಾರ್ವಜನಿಕ ನೀರು ಸರಬರಾಜು ಹಾಗೂ ಒಳಚರಂಡಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಲಸಿಕೆ: ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಜಾಂಡೀಸ್ ಸೋಂಕನ್ನು ಪ್ರತಿ ಬಂಧಿಸುವ (ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಎ) ಲಸಿಕೆ ಬಂದಿದೆ. ಇದನ್ನು ಒಂದು ಬಾರಿ ಚುಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಹನ್ನೆರಡು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆರು ತಿಂಗಳ ಅನಂತರ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಲಸಿಕೆ ಪಡೆದರೆ ನಮಗೆ ೨೦ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಜಾಂಡೀಸ್ ನಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲವಿಸರ್ಜಿಸುವ ಕೊಳಕು ಪದ್ಧತಿ ಯನ್ನು ಕೊನೆಗಾಣಿಸಿ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಶೌಚಾಲಯ ಬಳಸುವಂತೆ ಆದರೆ, ಜಾಂಡೀಸ್ ಒಂದೇ ಅಲ್ಲ, ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳೆಲ್ಲಾ ಮಂಗ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. •

ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ: ಒಂದು ಭಯಾನಕ ರೋಗ

□ ಎಂ. ಮಹ್ಮದ್ ಬಾಷಗೂಳ್ಯಂ

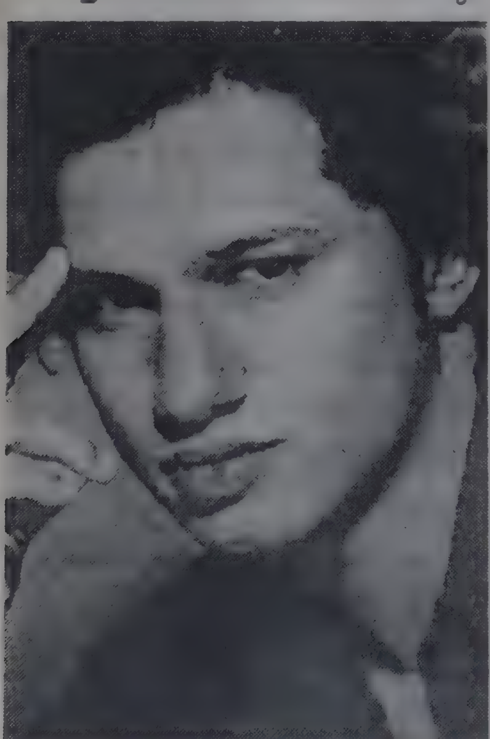
ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂಬುದು ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರ ರೋಗ. ಇದು ಆಯಾ ಮನಸ್ಸಿನ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮನುಷ್ಯ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ ಒಂದು ವೇಳೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಕೈಮೀರಿ ಹೊರಟರೆ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿ ರೂಪಾಂತರಗೊಳ್ಳು ತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯ ನಾನಾ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವನು. ಹಾಗಾದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯ ಪಾರಾಗುವ ಬಗೆ? ಒಮ್ಮೆ ಈ ಲೇಖನ ಓದಿ.

ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯ ಸ್ವರೂಪ

ಮನುಷ್ಯನ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಅನೇಕ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅಂತಹ ನೂರಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಮೂಲ ರೂಪವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುತ್ತದೆಂಬುದು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನಕ್ಕೆ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಒಂದು ಆಂತರಿಕ ರೋಗ. ಮನುಷ್ಯನ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳ ಪ್ರತಿರೂಪದಂತಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯು ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡಿಸಬಲ್ಲದು. ಆತ್ಮ ಬಲವನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಿ, ಅದಃಪತನಕ್ಕೂ ತಳ್ಳಬಹುದು. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಮನುಷ್ಯನ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಅಧಿಕವಾದರೆ ಆತ ಸಾಯಲೂಬಹುದು.

ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಹಾನಿಕಾರಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೂಲಕ ಒಳ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಪರಿಣಾಮ, ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹವು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಗೂಡಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಾತಾವರಣದ ಮಾಲಿನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಭಯಾನಕವಾದದ್ದು. ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಮೂಲಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನೆಯೂ ಒಂದು. ಆಲೋಚನೆ ಯೆಂಬುದು ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಣುಗಳ ಕ್ರಿಯೆ. ಅಣುಗಳ ಪ್ರವಾಹವೂ ಹೌದು.

ಪ್ರತಿ ದಿನ ಸುಮಾರು ಅರವತ್ತು ಸಾವಿರ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನ್ಯುರೋಟ್ರಾನ್ಸ್ ಮೀಟರ್‌ಗಳಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ರಾಸಾಯನಿಕ ಪ್ರವಾಹದ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಫಲಿತವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ವಿರೋಧ, ಭಾವಾವೇಶ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಇದು ಸದೃಢ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುವುದು. ಹಾನಿ ಆರಂಭವಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲಿಂದ. ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿನ ಭಾವಾವೇಶಗಳು ಸದೃಢ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಆಧಿಪತ್ಯ ಪಡೆದ ಬಳಿಕ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಕೆಡುಕುಂಟು ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತವೆ.



ವಿಷಪೂರಿತ ದ್ರವವನ್ನು ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯೂ ಮಾಂಸಖಂಡದಲ್ಲಿಯೂ ಶೇಖರಿಸಿಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವವು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಿರಾಶಾವಾದಿಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಭಯಪಡುತ್ತಾರೆ. ಸಿಡುಕು ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ತಮ್ಮದಾಗಿಸಿ ಕೊಂಡಿರುವರು. ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಸೃಷ್ಟಿಯಾದಾಗ, ವಿಚಿತ್ರ ಸನ್ನಿವೇಶ ಉಂಟಾದಾಗ ನಿರಾಶಾವಾದಿಗಳು ಹತಾಶೆ ಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ, ಅವರ ಮುಂದೆ ಯಾರೇ ಇರಲಿ, ಅವರ ವಿರುದ್ಧ ಸ್ಪಂದಿಸುವರು. ಶೇಕಡ 80ರಷ್ಟು ನಿರಾಶಾವಾದಿಗಳು ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಇಂಥವರ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗಾಗ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಬೆನ್ನಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯ ಕಾರ್ಯ

ಜೀವನವೆಂಬುದು ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಶರಪಂಜರ. ಸುಖ-ಸಂಕಷ್ಟಗಳ ಸರಮಾಲೆ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಜೀವನವನ್ನು ಸವಾಲಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ನೋಡಬಾರದು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸುಲಭೋಪಾಯಗಳಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ಜೀವನ ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಭಯಪಟ್ಟರೆ ಮನುಷ್ಯನ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವಯವಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುವ ಮೆದುಳಿನ ಮೂಲ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಭಾವಾವೇಶಗಳು ಉಂಟಾಗುವವು. ಕೂಡಲೇ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಎದ್ದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಆತ್ಮರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ವ್ಯೂಹರಚನೆ ಯಾಗುವುದು. ಈ ವ್ಯೂಹಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವವು! ಜೀವಪಡೆದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು, ಶರೀರವನ್ನು ಮೂರು ಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ನುಗ್ಗುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಉಳಿದ ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು, ನರಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಂತರ ನಿರ್ದೇಶಿತ ಮಾಂಸಖಂಡದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಸಂಕೋಚ ವ್ಯಾಕೋಚ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸುತ್ತವೆ.

ಅಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಭೌತಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿತ ಅಂತರ್ಭಾಗಕ್ಕೂ ರವಾನಿಸಬಲ್ಲವು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬಲಗೈ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಕದಲಿಸಬೇಕಾದರೆ ನಮ್ಮ ಸಂಕಲ್ಪವು ಭೌತಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಭೌತಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಇಂಧನದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಆಲೋಚನೆಯ ಮೂಲಕ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ.

ಬಳಿಕ ಭೌತಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಇಂಧನವನ್ನು ಆಮ್ಲ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೋ, ಕ್ಷಾರ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೋ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ನಾವು ಅಪಾಯದಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆ. ಇದರಿಂದ ಪಾರಾಗುವುದಕ್ಕೆ ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿ ಯುಕ್ತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಲವೊಮ್ಮೆ ಶಕ್ತಿ ಯುಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಕ್ಷಣಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಗಳಿಸಿ ಅಪಾಯದಿಂದ ಪಾರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವರಂತೂ ಪವಾಡಸದೃಶವಾಗಿ ಅಪಾಯದಿಂದ ಪಾರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು? ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ಚಾಕಚಕ್ಯತೆ ಇದೆಯೇ? ಹೌದು, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೂ ಶಕ್ತಿ ಯುಕ್ತಿ ಇದೆ. ಅಂದರೆ ತ್ವರಿತಗತಿಯ ಆಲೋಚನೆಯಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಅಣುಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀ

ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಅಣುಗಳಲ್ಲಿನ ಮೂರನೆಯ ಭಾಗವು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ಅಣುಗಳು ವಿಭಿನ್ನ ಕ್ರಿಯೆ ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ!

ಪ್...! ಈ ಗುಣಗಳಿಂದ ದಯವಿಟ್ಟು ದೂರವಿರಿ!

ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಹಾಗಿರಲಿ, ಆಲೋಚನೆಯ ಸೃಷ್ಟಿಯೇ ಭಾವನೆಗಳೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಭಾವನೆಗಳು ಕೂಡ ಮನುಷ್ಯನ ಭಾವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿವೆ.

ಭಾವನೆಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಂಬುಗೆ, ವಿಶ್ವಾಸ, ಗ್ರಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿ, ನಿರೀಕ್ಷೆ, ಜೀವನದ ಗುರಿ, ನಡವಳಿಕೆ, ನಮ್ಮ ನಡುವೆ ಇರುವ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳೆಲ್ಲವುದರ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಓಡಾಡುವ ಮನಸ್ಸು, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದ್ದರೆ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯ ಕೂಡ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರಬಲ್ಲನು.

ಆದರೆ, ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಅಹಂಕಾರ, ಆಸೆ, ಸ್ವಾರ್ಥತೆ, ಈರ್ಷೆ ಮುಂತಾದ ಗುಣಗಳ ಜೊತೆ ಸ್ನೇಹ ಬೆಳೆಸಿದ ಮನಸ್ಸು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿ ರೂಪಾಂತರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಗುಣಗಳು ಬದಲಾವಣೆಯ ಶತ್ರುಗಳಾಗಿವೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ಬಯಸುತ್ತವೆ.

ದುರಾಸೆ, ಸ್ವಾರ್ಥತೆ, ಈರ್ಷೆ, ಅಹಂಕಾರ ಮುಂತಾದ ಗುಣಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಬಂದಿವೆ. ತಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕಾಗಿ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಭಯ ಬರಿಸುತ್ತವೆ. ಭ್ರಾಂತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿಗೇ ಇವುಗಳ ಕತೆ ಮುಗಿಯಿತೆ? ಊಹುಂ! ಬರಬರುತ್ತ ಭಯಭ್ರಾಂತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಭದ್ರ ಬುನಾದಿ ಹಾಕುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಪ್ರಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ತಕ್ಷಣ ಮನುಷ್ಯನ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿಂದಲ್ಲೇ ಮನುಷ್ಯನ ಅಧಃಪತನ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಆಹಾರವಾಗುವ ಆಸೆ, ದುರಹಂಕಾರ, ಸ್ವಾರ್ಥತೆ, ಈರ್ಷಾಗುಣಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಸತತ ಶ್ರಮ, ಸಂಯಮಗಳಿಂದ ಇದು ಸಾಧ್ಯ.

ಕೆಲಸ + ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ = ಅನಾರೋಗ್ಯ

ನಾವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಸ್ವಭಾವ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆಯಾ ಕೆಲಸಗಳು ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ನಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಕೆಲಸ ಸಿಕ್ಕಾಗ, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಬಹಳ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರುವೆವು. ಆದರೆ ನಮಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸ ಸಿಕ್ಕರೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಮನದಲ್ಲಿ ವಿರೋಧ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಿಡುಕು ತನ್ನ ಪ್ರತಾಪ ತೋರುತ್ತದೆ. ಮುಖದ ಚಹರೆ ಬದಲಾಗುವುದು. ಕೂಡಲೇ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಬಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದವರಂತೆ ಒದ್ದಾಡುತ್ತೇವೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಸಂತೋಷವಾಗಲಿ, ವೈಚಾರಿಕತೆಯಾಗಲಿ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳೇ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಬೇಕು, ಬೇಡಗಳನ್ನು ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗಿಸಿ ಮೆದುಳಿಗೆ ರವಾನಿಸುತ್ತವೆ. ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸು ಮನದಲ್ಲಿ ಭದ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ, ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸ ಕೂಡ ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಮನದಲ್ಲಿನ ಮನಸ್ಸು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಪ್ರಕಾರ, ಒಳಿತು ಕೆಡುಕುಗಳು ನಮ್ಮ ಶೈಲಿ, ಧೋರಣೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವವು. ಶೈಲಿ, ಧೋರಣೆಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಸಂಯಮ, ಕಠಿಣ ಶ್ರಮದಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲಸದ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಹಾಗೇ. ಕೆಲಸವೆನ್ನುವುದು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸವಾಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಅವನ ಧೋರಣೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸವಾಲು ಮನುಷ್ಯನ ಆಂತರಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒರೆಗಲ್ಲಿಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅದು ಆಂತರಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಮಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಅಂಟಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ತಕ್ಷಣ ನಮಗರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಆಂತರಿಕ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ವಿರೋಧ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮ, ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ಬೇಸರ, ಅಶ್ರದ್ಧೆ, ಜೊತೆಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ.

ಅನುಕೂಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ!

ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ಮೂಗುಮುರಿಯಬಾರದು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಜಿಗುಪ್ಸೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ಒಲವು, ಪೂಜೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಾಸಪೂರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಂತೋಷ, ಉಲ್ಲಾಸ ಇದ್ದ ಕಡೆ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಸುಳಿಯುವ ಅಪಾಯವಿರದು. ನಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಕಣಗಳಿಗೆ ಕೆಲಸ ಕಡಿಮೆ: ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ಕ್ರಿಯೆ-ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುವವು.

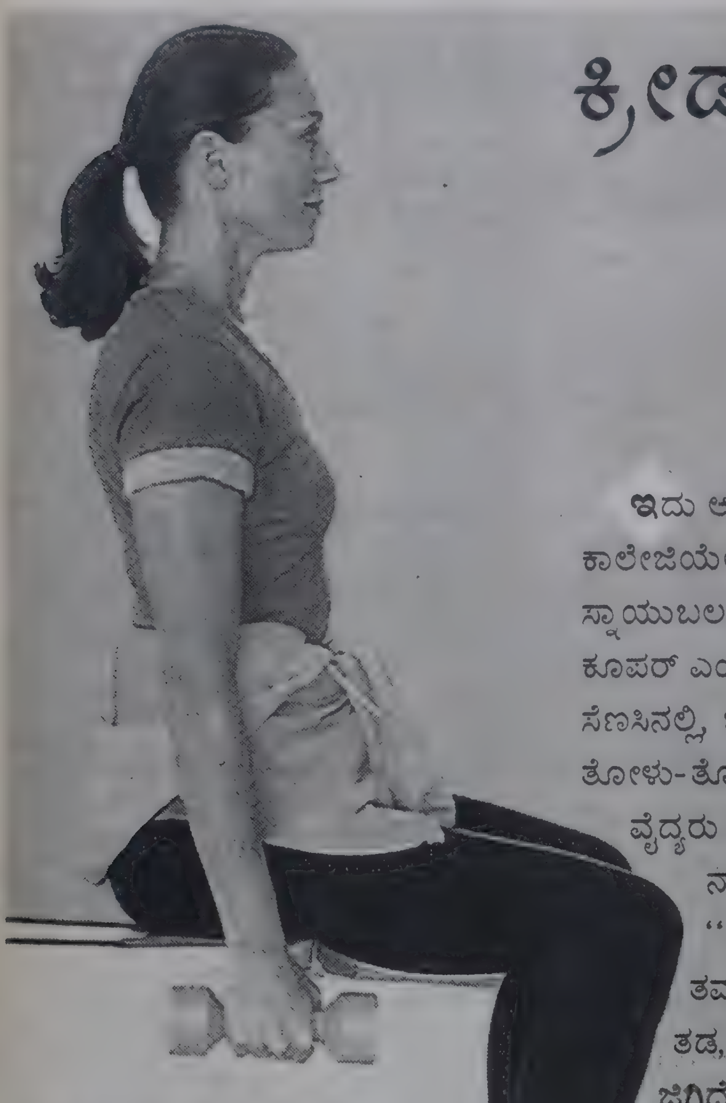
ಆದರೆ, ನಮಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಮನುಷ್ಯನ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಕಣಗಳು ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯದಂತೆ ತಡೆಯೊಡ್ಡುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಕಾದುಕುಳಿತ ಸಿಡುಕು, ಕೋಪ, ಗೊಂದಲ ಮುಂತಾದ ವ್ಯತಿರೇಕ ಗುಣಗಳು ತಮ್ಮ ಪ್ರತಾಪ ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯ ಬಹುಬೇಗ ದಣಿಯುತ್ತಾನೆ. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿನ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ, ಸಂಯಮಕ್ಕೆ, ಶಾಂತಿಗೆ ಭಂಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಷ್ಠೆ, ಸಮಯಸ್ಫೂರ್ತಿಗಳು ನಶಿಸುವ ಅಪಾಯವೂ ಇದೆ.

ಹಾಗಾಗಿ ಮನುಷ್ಯ ಅದೆಷ್ಟೇ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿರಲಿ, ಮೊದಲು ಅನುಕೂಲಕರ ಸನ್ನಿವೇಶ ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಶಾಂತತೆ, ಸಂಯಮಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವು ಸಹ ಸಮತೋಲನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯು ಕೂಡ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಪ್ರತಿಫಲ. ಹಾಗಾಗಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು ಆಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ದೂರವಿದ್ದರೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾದಿ ತಪ್ಪಿತೋ... ಇಡೀ ನರಮಂಡಲದ ಸ್ವರೂಪವೇ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದೆ?

ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಬಹುದೆ? ಮನುಷ್ಯ ಇದರ ಬಲೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಬಲ್ಲನೆ? ಮುಂತಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ವಿಶ್ವದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಗೂ ಉತ್ತರವಿದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಅನುಕೂಲಕರ ಸನ್ನಿವೇಶ ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದುರಹಂಕಾರ, ಸ್ವಾರ್ಥತೆ, ಕೋಪ, ಆವೇಶಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಂಜೆ ಅಥವಾ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಶಾಂತತೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ನಡಿಗೆ, ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಂತೆ ಅಡ್ಡ ಬರುವ ದುರಾಲೋಚನೆ, ದುರಹಂಕಾರ, ಸ್ವಾರ್ಥತೆ, ಕಡುಕೋಪಗಳನ್ನು ಮೂಲಸ್ಥಾನದಿಂದ ಕಿತ್ತೊಗೆಯಬೇಕು. ಇದೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ನಂಬಬೇಕು. ತಾನು ನಂಬುವುದರ ಮೂಲಕ ಬೇರೆಯವರ ನಂಬುಗೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ ವರ್ತಿಸುವುದು, ಸಹಕಾರ, ಸಮನ್ವಯ ಗುಣದಿಂದ ಸಚ್ಚಾರಿತ್ರ್ಯವಂತನಾಗುವುದು, ಆ ಮೂಲಕ ಲೋಭ, ಮದ, ಮೋಹಗಳ ಮೇಲೆ ಆಧಿಪತ್ಯ ಸಂಪಾದಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಲು ಸಾಧ್ಯ. •



ಕ್ರೀಡಾ ಅಪಘಾತಗಳಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

◆ ಡಾ. ಪ್ರೇಮಲತಾ ಬಿ.

ಇದು ಅಮೇರಿಕಾದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಒಂದು ಘಟನೆ. ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಇಂಟರ್ ಕಾಲೇಜಿಯೇಟ್ ಕುಸ್ತಿ ಸ್ಪರ್ಧೆ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಮಲ್ಲಯೋಧರು, ತಮ್ಮ ಸ್ನಾಯುಬಲ, ಏಕಾಗ್ರಶೀಲತೆ, ಜಿದ್ದಿನಿಂದ ಸೆಣಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಡಾ. ಕೂಪರ್ ಎಂಬ ಕ್ರೀಡಾ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರನ್ನು ನೇಮಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಬಿರುಸಿನಿಂದ ನಡೆದ ಸೆಣಸಿನಲ್ಲಿ, ಒಬ್ಬ ಸ್ಪರ್ಧಾಳು ಭಾರೀ ಹೊಡೆತ ತಿಂದು, ನೆಲಕ್ಕೆ ಕೌಚಿಬಿದ್ದ. ಆತನ ತೋಳು-ತೊಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುಹಿಡಿತದಿಂದಾಗಿ ನೋವುಂಟಾಗಿ ಆತ ಚಲಿಸಲಾರದಾಗಿದ್ದ. ಈ ವೈದ್ಯರು ಆತನನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸಿ ಕೂಡಿಸಿದರು. ಅವನಿಗೆ "ಸ್ವಲ್ಪ ತಡೆದುಕೋ, ನಿನ್ನ ಮೇಲ್ತುಟಿಯನ್ನು ನಾನೀಗ ಬಲವಾಗಿ ಜಿಗುಟಲಿದ್ದೇನೆ" ಅಂದರು. ಅಂತಹ ನೋವಿನಲ್ಲೂ ಆ ಸ್ಪರ್ಧಿ, "ಇವನ್ಯಾರೋ ತಿಕ್ಕಲು ಮನುಷ್ಯ" ಎಂಬಂತೆ, ಆ ವೈದ್ಯರೆಡೆ ನೋಡಿದ. ಆದರೆ ಕೂಪರ್, ತಮ್ಮ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟು, ತೋರುಬೆರಳಿನಿಂದ, ಮೇಲ್ತುಟಿಯನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಜಿಗುಟಿಹಿಡಿದಿದ್ದೇ ತಡ, ನೋವು ಕ್ಷಣಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಮಾಯವಾಯ್ತು. ಆಶ್ಚರ್ಯ ಎಂದರೆ, ಮರುಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಜಿಗಿದೆದ್ದ ಸ್ಪರ್ಧಿ ಆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ವಿಜೇತನಾದ!!!

ಇದು 12 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ, ಅಮೇರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಭಾರೀ ಸುದ್ದಿ ಮಾಡಿದ ಪವಾಡವಾಯ್ತು. ಆದರೆ ಡಾ.ಕೂಪರ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದು 'ಆಕ್ಯುಪಿಂಚಿಂಗ್' ಎಂಬ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ವಿಚಿತ್ರವೆಂದರೆ ಇದನ್ನು ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ವೈದ್ಯರು ಕಲಿತದ್ದು, ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಈ ವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾವೀಣ್ಯತೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ!!!

ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಸ್ವತಃ ಕೂಪರ್‌ರಿಗೆ ಈ ವಿದ್ಯೆ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆಕ್ಯುಪಿಂಚಿಂಗ್ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದದ್ದು ಒಬ್ಬ ಅಪರಿಚಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಾದ, ಪ್ರದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಇವರು ಅಲ್ಲಗಳೆದಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಒಮ್ಮೆ ಸ್ವತಃ ಕೂಪರ್‌ರ ಸ್ನಾಯುಗಳು ತೊಂದರೆ ಕೊಟ್ಟಾಗ, ಕುತೂಹಲಕ್ಕೆಂದು ಈ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ದರು. ಅದು ಪವಾಡವೆಂಬಂತೆ ಕೆಲಸಮಾಡಿತು. ಅಂದಿನಿಂದ ಇಂದಿಗೂ ಒಕ್ಲಹಾಮ ಸ್ಟೇಟ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯಲ್ಲಿ (ಯು.ಎಸ್.ಎ.) ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕೂಪರ್‌ರವರು ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು 80-90% ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೇಗದಲ್ಲಿ 90% ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಟೆಕ್ನಿಕ್‌ಗಳಿಗೆ ಅಪಾರ ಗೌರವವಿದೆ.

ಇದೊಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ಮಾಹಿತಿ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿನ ಅಚ್ಚರಿಯ ಅಂಶದ ಜೊತೆಗೆ ಸಮರ್ಪಕ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಕ್ರೀಡಾ ಅಪಘಾತಗಳಾಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದವು ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಸಣ್ಣ ತೊಂದರೆಗಳು ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇಂತಹವನ್ನು ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಗುರುತರವಾದ ಅಪಘಾತಗಳಾದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಥಮಚಿಕಿತ್ಸೆ ಜೀವದಾನ ನೀಡಬಲ್ಲದು.

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು, ಅಪಘಾತಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ನೀಡುವಂತದ್ದು, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರರು ಬಹುಬಾರಿ, ಅವರವರ ಸ್ವಂತ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಮೇಲೆ ಆಟಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರ ಅಥವಾ

ಇದೊಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ಮಾಹಿತಿ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿನ ಅಚ್ಚರಿಯ ಅಂಶದ ಜೊತೆಗೆ ಸಮರ್ಪಕ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಕ್ರೀಡಾ ಅಪಘಾತಗಳಾಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದವು ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಸಣ್ಣ ತೊಂದರೆಗಳು ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇಂತಹವನ್ನು ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಗುರುತರವಾದ ಅಪಘಾತಗಳಾದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಥಮಚಿಕಿತ್ಸೆ ಜೀವದಾನ ನೀಡಬಲ್ಲದು.



ಟ್ರೈಸೆಪ್ಸ್ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅವರಿಗೆ ವೈದ್ಯರುಗಳ ಸೌಲಭ್ಯವಿರಬಹುದು, ಅದರಲ್ಲೂ ಕ್ರೀಡಾಅಪಘಾತಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಪರಿಣತಿ ಪಡೆದ ವೈದ್ಯರುಗಳ ಸೌಲಭ್ಯ ಬಹುಶಃ ರಾಷ್ಟ್ರ — ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಕ್ರೀಡಾಳು ತನ್ನ ಕ್ರೀಡೆ, ಪರಿಕರ, ದೇಹಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ, ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡ ಜ್ಞಾನ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬೇಕಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಸ್ವತಃ ತಮಗೆ, ತಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು: ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲನೆಯದಕ್ಕೆ RICE ಎಂಬ ಸೂಚ್ಯಾರ್ಥ ಹೆಸರಿದೆ.

R= Rest (ವಿರಾಮ)

I = Ice (ಶೀತಕ ಅಥವಾ ಮಂಜು)

C= Compression (ಒತ್ತುವಿಕೆ)

E= Elevation (ಎತ್ತರದ ಆಧಾರ)

ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಇದು ಕೇವಲ 'ಆಧಾರ' ನೀಡಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಉಳುಕಿಗೆ ಬ್ಯಾಂಡೇಜಿನಿಂದ ವಿರಾಮ, ಗಾಯಗಳಾದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ, ರಕ್ತ ಸೋರುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಕ್ರಮ-ಹೀಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಹಲವು ಬಗೆಯವು.

ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಅಪಘಾತಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಬಾರಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಧಾವಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ. RICEನಿಂದ 48ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯು ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಉಪಶಮನ ದೊರೆಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಸೂಕ್ತ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವುದೊಳಿತು.

ಅಪಘಾತದ ನಂತರ ಸ್ವತಃ ನಿಮಗೆ ಮೇಲೇಳಲಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೋಡಿರಿ, ಅಥವಾ ಗುರುತರವಾದ ತೊಂದರೆ ಯೆನಿಸಿದಲ್ಲಿ, ವೈದ್ಯರ ಭೇಟಿಯಾಗುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಹಾಯ ನೀಡಿರಿ. ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಗಾಯ ಅಥವಾ ತೊಂದರೆಯಾದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯಜ್ಞಾನದ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.

ನೋವಿದ್ದರೂ ನೀವು ಮಾತಾಡಿಕೊಂಡು, ನಡೆದಾಡಬಲ್ಲಿರಾದಲ್ಲಿ, ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀವೇ ನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲವರಾದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳ ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ

ಉಳುಕು:

ಇದನ್ನು ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣ ಬಹುದು.

ಮೊದಲನೆಯದು:

ಉಳುಕಿದ, ನಡೆಯಲಾಗದಂಥ ತೊಂದರೆಗೇನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

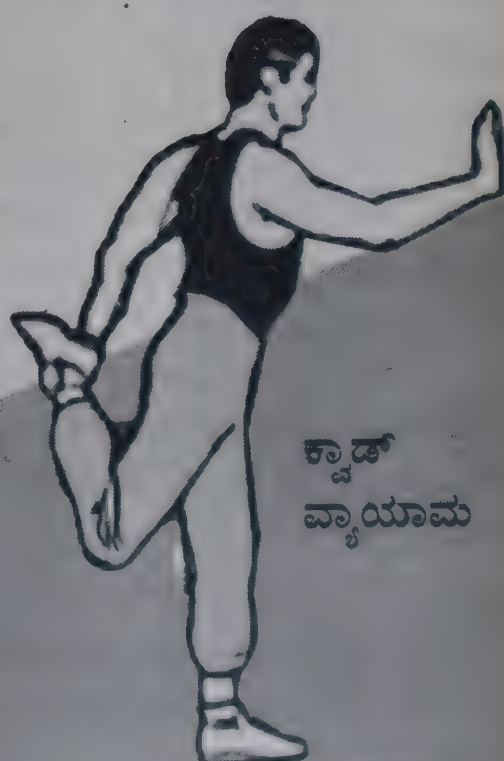


ಭುಜ ಮತ್ತು ತೋಳಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಎರಡನೆಯದು:

ಅಲ್ಪ-ಸ್ವಲ್ಪ ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ನಡೆವಾಗ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ತತ್‌ಕ್ಷಣ RICE ಶುರುವಾದಲ್ಲಿ ಇವೆರಡೂ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ನಾವೇ ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು.

ಮೂರನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ನಡೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಊತ, ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ಅಪಾರ ನೋವು ಇರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ RICE ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬಂದರೂ ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೋಡಿರಿ.



ಕ್ವಾಡ್ ವ್ಯಾಯಾಮ



ಕಾಫ್ ಮತ್ತು ಅಚಿಲ್ಲೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ



ಹ್ಯಾಂಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ.



ಪೆಟ್ಟುಗಳು:

ಆಟೋಟ ಪರಿಕರ ಗಳಿಂದಲೋ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಂದ ಬೀಳುವ ಹೊಡೆತದಿಂದಲೋ ಚರ್ಮದ ಕೆಳಗೇ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು. ಪೆಟ್ಟು ಚೆಂಡಿನಿಂದ ಬೀಳಬಹುದು. 3-4 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೋಡಿರಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆಯೇ RICEನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ನೋಡಿ. ಈ ರೀತಿಯ ಹೊಡೆತಗಳು ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನೀವು ನಡೆದಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಒತ್ತು ಪಟ್ಟಿಯ ಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮೂಳೆಮುರಿತ:

ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ಮೂಳೆ ಮುರಿದಿರಲಿ, ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೋಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಆದರೆ, ತಡವಾಗುವ ಸಂದರ್ಭ ಒದಗಿ ಬಂದರೆ, ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಮಾಡಿ. ರಕ್ತಸ್ರಾವವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಧೈರ್ಯ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಗಾಬರಿಯಾಗದಂತೆ ಸಮಾಧಾನಿಸಿ. ಗಾಯಕ್ಕೆ ಮಣ್ಣು ಇತ್ಯಾದಿ ತಗುಲದಂತೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮೂಳೆ ಚರ್ಮದಿಂದ ಹೊರಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು **ಅಲುಗಿಸಬೇಡಿ.** ಮೂಳೆಮುರಿತದ ಅನುಮಾನಗಳು ಬಂದಲ್ಲಿ, ಮುರಿತದ ಭಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಅಲುಗಾಡದಂತೆ ಆಧಾರ ನೀಡಿರಿ. ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಿರಿ.

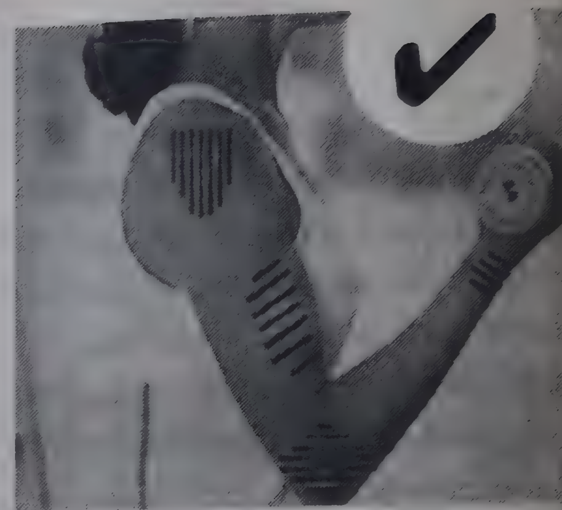
ಗಾಯಗಳು:

ರಕ್ತಸ್ರಾವವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿ, ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಪರಾಕ್ಸೈಡ್‌ನಿಂದ ಗಾಯವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ. ಸಣ್ಣದಾದರೆ ಬ್ಯಾಂಡೇಜು ಹಾಕಿರಿ. ಹೆಚ್ಚಿನದಾದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಿರಿ. ಟಿಟನಸ್ ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಸ್ನಾಯುಹಿಡಿತ:

ಸ್ನಾಯುಗಳು ದಿಢೀರನೆ ಸಂಕುಚಿಸಿ, ಅಪಾರ ವೇದನೆಯೊಡನೆ, ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಆಡಿಸುವುದೇ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಈಜಾಡುವಾಗ ಕಾಲುಬಡಿಯಲೇ ಆಗದಿರಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಿಗ್ಗಲಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಹೊರಚಾಚಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಆ ಸಂಕುಚಿತ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಆರಾಮವೆನಿಸಿದಾಗ ಅದನ್ನೇ ನಯವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ. ಹಾಗೆಂದು ಜಾಸ್ತಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ. RICEನ ಉಪಯೋಗ ಒಳ್ಳೆಯದು. ದೈಹಿಕ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು Warm-up ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಮೂಲಕ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರಿದಾಗ ದೇಹದ ದ್ರವಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಹೀಗೆ ಆಗಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ 8 ಔನ್ಸ್‌ಗಳಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಪ್ರತಿ 20 ನಿಮಿಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ಮೇಲೆ, ಕೆಳಗೆ ಆಡಿಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಭುಜದ ಲಂಬದ ಮೇಲೆ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ. ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಮಾಡಿ. ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಟೋಟಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ, ದೇಹವನ್ನು ಸತತ ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸುವವರಿಗೆ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಕಾಲಿನ ಮೂಳೆಯ ಮೇಲೆ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. 'ಶಿನ್‌ಸ್ಪ್ಲಿಂಟ್' (Shinsplints) ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ನೋವಿನಿಂದ ಹಲವು



ತೊಂದರೆಗಳು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿ 'ಟಿಬಿಯ' ಮೂಳೆಯ ಮೇಲಿನ ಹಲವು ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತದ್ದು, ಇದಕ್ಕೆ ಮೂಲಕಾರಣ ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಆಗಿರಬಹುದು.

ಇದು ಅತಿಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಟಗಾರರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ,

1. ಉತ್ತಮ ಶೂಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ.
2. ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.
3. ಸಮನಾದ ಪಾದದ (Flat Foot) ತೊಂದರೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ.
4. 4-6 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
5. ವೈದ್ಯರು ನೀಡುವ ಆ್ಯಂಟಿ ಇನ್‌ಫ್ಲಮೇಟರಿ ಗುಳಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
6. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಗಟ್ಟಿಗಾರೆಯಂಥ ನೆಲವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹುಲ್ಲು ಅಥವಾ ಮಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮರು ಆರಂಭಿಸಿ. ಇವೆಲ್ಲ ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಸರಳ ಕ್ರಮಗಳು.



ಕ್ಲೋನಿಂಗ್ ಎಂದರೇನು?

ಡಾ. ಸುನಂದಾ ಕುಲಕರ್ಣಿ

ಗಂಡಸಿನಿಂದ ಗಂಡಸು, ಹೆಂಗಸಿನಿಂದ ಹೆಂಗುಸು ಈಗ ಹುಟ್ಟಿಸಲು ಬರುತ್ತದೆಯೆಂದು ಹೇಳಿದರೆ ತುಂಬ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆಯಲ್ಲವೆ? ಹೀಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು ಗಂಡಸಿನಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದರೆ ಆ ಗಂಡಿನ ತದ್ರೂಪವಾಗಿದ್ದರೆ, ಹೆಂಗಸಿನಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದರೆ, ಅವಳ ತದ್ರೂಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಅವರ ಕಾರ್ಬನ್ ಕಾಪಿಯ ತರಹ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಝೆರಾಕ್ಸ್ ಕಾಪಿಗೆ 'ಕ್ಲೋನಿಂಗ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಸುಮಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಚೀನಿಯರು ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಚಿಂಪಾಂಝಿಗಳ ಮೇಲೆ ಮಾಡಿದರು. ಮಾನವನ ಬೀಜದಿಂದ ಚಿಂಪಾಂಝೀಗಳು ತಾಯಿಯಾದವು. ಇವಕ್ಕೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳು 'Harmomonkeys' 'ಮಾನವಮಂಗ' ಗಳೆಂದು ಕರೆಯಿಸಿಕೊಂಡರು. ಈ ಮಾನವ ಮಂಗಗಳು 40 ಶಬ್ದಗಳವರೆಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಕಲಿತವು. ಏನಾದರೂ ಕೆಲಸ ಕಲಿಸಿದರೆ, ಆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ತಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಹಣ್ಣನ್ನು ಕೇಳಿತಿಂದು, ನಂತರ ಕೆಲಸವಾದ ಕೂಡಲೇ ತಿರುಗಿ ಗಿಡಏರಿ ಕೂಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಈ ಮಾನವ ಮಂಗಗಳ ಮೈಮೇಲೆ ಕೂದಲುಗಳು ಮಾತ್ರ ವಿರಳವಾಗಿದ್ದವು. ನೋಡಲು ತಾಯಿಯನ್ನು ಹೋಲುತ್ತಿದ್ದವು.

ಇದೇ ರೀತಿ ಸಿಂಹ ಹಾಗು ಹುಲಿಯ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಲೈಗರ್ (Liger) ಅಂದರೆ ಸಿಂಹ ತಂದೆ, ಹುಲಿ ತಾಯಿ. ಹಾಗೆಯೇ (Tion) ಟೈಯಾನ್ ಅಂದರೆ ತಂದೆ ಹುಲಿ, ತಾಯಿ ಸಿಂಹ. ಸಿಂಹದ ಬೀಜ, ಹುಲಿ ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ, ಹುಲಿಯ ಬೀಜ, ಸಿಂಹ ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳು ತಂದೆ-ತಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ-ಸ್ವಲ್ಪ ಹೋಲುತ್ತವೆ. ಇದೇ ರೀತಿ 'ಜೀಪ' ಎಂಬ ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಜೀಪ ಅಂದರೆ Goat ಮತ್ತು Sheep ಇವುಗಳ ಮರಿ. ಇದೇ ತರಹ ನಾವು ಈಗಾಗಲೇ ಹೆಸರು ಕತ್ತೆ ಹೆಸರು ಕುದುರೆಯ ಹೆಸರನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ.

ಆದರೆ ಈ ಕ್ಲೋನಿಂಗ್‌ವು ಬೇರೆಯೇ ಇದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನದೇ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ, ತದ್ರೂಪಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಬಹುದು. ಗಂಡಸಿಗೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೆಯೇ ಹೆಂಗಸಿಗೆ ಗಂಡು ಮಗುವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಕ್ಲೋನಿಂಗ್ ಪ್ರಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಕೃಷಿ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮುಂದುವರೆದಿದೆ. ಜಪಾನಿನಲ್ಲಿ 'ಶಿಮೊಘುಮಿ' ಎಂಬ ಮಾಂಸ ಜನರಿಗೆ ಬಹಳ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಗೋಮಾಂಸ. ಆಕಳಿಗೆ ಬಿಯರ್ ಕುಡಿಸಿದಾಗ, ಅದು ಬಹಳ ಕುಡಿದು-ಕುಡಿದು ಅದರ ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೊಬ್ಬು ಭರಿತ ಗೋಮಾಂಸವೇ 'ಶಿಮೋಘುಮಿ'. ಆದರೆ ಈಗ ಅವರು ಹಸುವಿಗೆ ಬಿಯರ್ ಕುಡಿಸುವ ಬದಲು, ಹಸುವಿಗೆ ಕ್ಲೋನಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸಿ ಅದರ ಮಾಂಸವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಬಿಯರ್ ಕುಡಿದು ತಯಾರಾದ ಹಸುವಿನ ತದ್ರೂಪಿಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ತರಹ ಹೆಚ್ಚು ಹಾಲು, ಹಿಂಡುವ ಹಸುಗಳು, ಹೆಚ್ಚು ಮಾಂಸ ಕೊಡುವ ಎತ್ತುಗಳ ಕ್ಲೋನಿಂಗ್ ಈಗ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪಾದನೆ, ಮಾಂಸದ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

> **ಇದೇ ತರಹ ಮಾನವೀಕೃತ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಮಾನವ ಹಂದಿ, ಮಾನವ ಮಂಗ, ಮಾನವ ಹಸುವಿನ ಅವಯವಗಳು ಬಿಡಿ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಮಾರಲು ಶುರುವಾಗಬಹುದು. ಹಂದಿ ಮಾನವನ ಹೃದಯ, ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕ, ಮಂಗನ ಪುಪ್ಪುಸ ಹೀಗೆ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ದುಡ್ಡು ಕೊಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮನುಷ್ಯರು ಕಸಿಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.**

1980ರಲ್ಲಿ ಡಾ|| ಜೋಸ ಸಿಬಿಲಿಯೆನ್ನುವವರು ತಮ್ಮ ಕೋಶದ ಹಾಗೂ ಹಸುವಿನ ಅಂಡಾಣುವಿಗೆ ಕ್ಲೋನಿಂಗ್ ಸೇರಿಸಿದರು. ಇದು ಕೂಡ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಬೆಳೆಯಿತು. ಈಗ ಹಂದಿ ಹಾಗೂ ಮಾನವ ಬೀಜದ (ಭ್ರೂಣವನ್ನು) ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗೆ ಮಾನವೀಕೃತ ಹಂದಿ, ಮಾನವೀಕೃತ ಹಸುಗಳು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಹುಟ್ಟಲಿವೆ.

1980ರಲ್ಲಿಯೇ ಬ್ರಿಟಿಶ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮತ್ತೊಂದು ಹೊಸ ಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಿದರು. ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಅವಳೀ ಭ್ರೂಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ತಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿದಾಗ ಅವಳು ಮಗುವನ್ನು ಹಡೆದಳು. ಇನ್ನೊಂದು ಭ್ರೂಣವನ್ನು ಭ್ರೂಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಶೈತ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿದ್ದರು. ಮೊದಲ ಮಗುವಿಗೆ ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಂಗ ಊನವಾದಾಗ ಭ್ರೂಣವನ್ನು ಒಂದು ಮಂಗನಿಗೆ ಹಾಕಿ ಬೆಳೆಸಿದರು. ನಂತರ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನ ಅಂಗಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಮೊದಲ ಮಗುವಿಗೆ ಕಸಿ ಮಾಡಿದರು. ಇದರಿಂದ ಮೊದಲು ಮಗು ಸರಿಯಾಯಿತು. ಆದರೆ ಮಾನವ ಭ್ರೂಣ, ಮಂಗನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದದ್ದು, ತನ್ನ ಅಣ್ಣನಿಗಾಗಿ ತನ್ನ ಜೀವಕೊಡಬೇಕಾಯಿತು. ಇಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಬೀಜದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಅವಳಿಗಳೆಂದರೆ ನಿಸರ್ಗ ಮಾಡಿದ 'ತದ್ರೂಪಿ'ಯೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಈ 'ತದ್ರೂಪಿ' (ಕ್ಲೋನಿಂಗ್)ಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡಿ ಒಂದನ್ನು ಕೊಂದು ಅದರ ಹೃದಯ, ಯಕೃತ್ತು, ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಅದರ ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ರೀತಿ ಒಂದನ್ನು ಕೊಂದು ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ಉಳಿಸುವುದು ಸರಿಯೆ? ಇದೊಂದು ಕೊಲೆಯ ಕೆಲಸವಾಗಬಹುದು ಎನ್ನಿಸಬಹುದು. ಮಾನವನ ಭ್ರೂಣವನ್ನು ಮಂಗನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಸಿದರೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವು ಮನುಷ್ಯನಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಕೊಂದರೆ ಹೇಯಕೃತ್ಯವಾಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲವೆ? ಇದರಂತೆ ಮಾನವ ಬೀಜ ಮಂಗತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಂಗ ಮಾನವ ಕೊಲ್ಲುವುದು ಯಾವ ನ್ಯಾಯ? ಈ ಮಂಗ ಮಾನವನಲ್ಲಿ 97% ಮಾನವನ ಜೀನ್ಸಗಳು ಸಾಮ್ಯ ಇರುತ್ತದೆ.

ಈ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಈಗ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮುಂದೆ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎರಡೂ ತರಹ ತಮ್ಮ ಉಳಿವಿಗಾಗಿ

ತಮ್ಮ ಹಕ್ಕಿಗಾಗಿ ನಾಳೆ ಹೋರಾಡಬಹುದು. ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅತೀ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇರುವುದು ತಲೆ. ತಲೆಯಿದ್ದರೆ ಅದು ನೋವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ. ನಗುವುದು, ಅಳುವುದು ಮಾಡಿ ಪರರ ಹೃದಯವನ್ನು ಕಲುಕಬಹುದು. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸಿ ಈಗ ತಲೆಯಿಲ್ಲದ ಕಪ್ಪೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ತಲೆ, ಕೈ-ಕಾಲುಗಳಿಲ್ಲದ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಿ, ಆತನ ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ಭಾಗಗಳ ಕೊರತೆಯಾದಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು!!

ಈ ಕ್ಲೋನಿಂಗ್ ಪೂರ್ತಿಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಒಂದು ಆಡನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಜುಲೈ 1966 ರಲ್ಲಿ ಎಡಿನಬರ್ಗದ ರೊಸಲಿನ ಇನ್ಸಿಟ್ಯೂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ 'ಡೊಲಿ' ಎಂದು ಹೆಸರಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ಡೊಲಿಗೆ ಒಂದು ಮರಿಯಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಬಾನಿಯೆಂದು ಹೆಸರಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ಡೆಲಿ ಎರಡನೇಯ ಸಲ ತಾಯಿಯಾಗಲಿದೆ.

ಡಾಲಿ ಕುರಿಯ ಮೊಲೆಯ ಕೋಶಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದರಲ್ಲಿಯ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್ ಮೊದಲು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದರು. ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದು ಜಾತಿಯ ಕರಿಯ ಕುರಿಯ ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸನ್ನು ಕಿತ್ತಿಹಾಕಿದರು. ಈ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್ ಒಳಗಡೆ ಕ್ರೊಮೊಸೋಮುಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಕ್ರೋಮೊಸೋಮುಗಳ ಒಳಗಡೆಯಿರುವ ಜೀನ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕುರಿಯ ಬಣ್ಣ ಗಾತ್ರ, ಅನುವಂಶಿಕ ರೋಗ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಕೊಡುವ ವಂಶವಾಹಿನಿಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಡಾಲಿಯ ಕೋಶದ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸನ್ನು ನಂತರ ಕರಿಯ ಕುರಿಯ ಅಂಡಾಶಯಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ನಂತರ ವಿದ್ಯುತ್ ಹಾಯಿಸಲಾಯಿತು. ಆಗ ಕೋಶಗಳು ವಿಭಜನೆಗೊಂಡ ನಂತರ ಅಂದರೆ ಭ್ರೂಣವಾಗಿ ಬೆಳೆದ ನಂತರ ತಿರುಗಿ ಕರಿಯ ಕುರಿಯ ಗರ್ಭಕ್ಕೇ ಅದನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಯಿತು. ಇದರಿಂದ ಡಾಲಿಯ ತದ್ರೂಪ ಕರಿಯ ಕುರಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಹುಟ್ಟಿತು. ಇದೊಂದು ಘಟನೆ ವೈಜ್ಞಾನದ ಯಶಸ್ಸಿನ ಮೈಲುಗಲ್ಲಾಯಿತು.

ಇದೇ ರೀತಿ ಮಾನವನ ತದ್ರೂಪಿಯನ್ನು 32 ಕೋಶಗಳವರೆಗೆ ಬೆಳೆಯಿಸಿ ನಂತರ ನಿಲ್ಲಿಸಲಾಯಿತು. ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಂತೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಹುಟ್ಟಿದರೆ ಅನೇಕ ಅನಾಹುತಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವಾಗ ಕೆಲವು ಸಲ ಕೋಶಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಭಜನೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ವಿಕೃತ ಮಗುವಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಯಾರು ಜವಾಬುದಾರರು? ಒಬ್ಬ ಮದುವೆಯಾದ ಗಂಡಸು ತನ್ನ ಪ್ರತಿರೂಪವನ್ನು ತನಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಗಂಡನ ತದ್ರೂಪಿಗೆ ಹೆಂಡತಿಯು ಗಂಡನೆಂದು ತಿಳಿದರೆ? ಇದೇ ರೀತಿ ಗಂಡ ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯ ಪ್ರತಿರೂಪಕ್ಕೆ ಮಗಳೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕೋ ಅಥವಾ ಹೆಂಡತಿಯೆಂದು ಕಾಣಬೇಕೋ? ತಂದೆಯ ಮನದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಆ ತರುಣಿಯು ಬಲಿಯಾಗಬೇಕೆ? ಇಲ್ಲವೆ ಹೆಂಡತಿಯೇ ತನ್ನ ಪ್ರತಿರೂಪ ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಭಾವೋದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲವೆ?

ಹೆಂಗಸು ಕ್ಲೋನಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ತನ್ನ ತದ್ರೂಪಿಗೆ ತನ್ನ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿಯೇ ಬೆಳೆಯಿಸಿ ತಾಯಿಯಾಗಬಲ್ಲಳು. ಆದರೆ ಗಂಡಸಿಗೆ ತನ್ನ ತದ್ರೂಪಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಯಿಸಿ ಹಡೆದು ಕೊಡಲು ಒಂದು ಬಾಡಿಗೆಯ ಹೆಂಗಸು ಬೇಕಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಮಕ್ಕಳು ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿಯರನ್ನು ಜೋಡಿಸುವ ಒಂದು ಕೊಂಡಿ. ಈ ಕ್ಲೋನಿಂಗ್‌ದಿಂದ ಹೆಂಗಸಿಗೂ, ಗಂಡಸಿಗೂ ಯಾವ ಸಂಬಂಧ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೇ ತರಹ ನಡೆದರೆ ತಂದೆಯ ಇಲ್ಲವೆ ತಾಯಿಯ ಸಾಮೀಪ್ಯ, ಬಂಧನ, ಆಶ್ರಯ ಎಲ್ಲವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿದ್ದು, ಈ ತರಹ ನಡೆದರೆ ಅನೈತಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಆಗಬಹುದು.

ಈ ತಾಂತ್ರಿಕ ಕ್ಲೋನಿಂಗದಿಂದ ಅಮೇರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳ (ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳ)ವನ್ನು ಬೆಳೆಯಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೂಲ ಜೋಳ ಯಾವುದು, ನಂತರ ಕ್ಲೋನಿಂಗ್‌ನದಿಂದ ಬಂದದ್ದು ಯಾವುದು ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ಕೃಷಿ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಕ್ಲೋನಿಂಗ್ ಬಹಳ ಮುಂದುವರೆದಿದೆ. ಹಣ್ಣುಗಳ ಗಾತ್ರ, ಬಣ್ಣ, ಪಕ್ವವಾಗುವಿಕೆ, ಸಂಖ್ಯೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ತಿರುಗಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಂದಿವೆ.

ಕ್ಲೋನಿಂಗ್‌ನ್ನು ಮನುಷ್ಯ ಕೆಲವು ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವಾಗತಿಸಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಾಗದಿದ್ದರೆ, ಯಾರಿಗೋ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವನ್ನು ಸಾಕುವುದರ ಬದಲು ತನ್ನ ಪ್ರತಿರೂಪವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಲ್ಲ! ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಕ್ಲೋನಿಂಗದಿಂದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ತಳಿಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬೆಳೆಯಿಸಿ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯನ್ನು ಸಶಕ್ತ, ಬುದ್ಧಿಮಾನ್ಯ, ಸುಂದರ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಶಕ್ತ ಅನುವಂಶಿಕ ರೋಗಿಷ್ಟ, ಜಾಡ್ಯಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮಾನವರ ತಳಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸ ಬಹುದು. ಆದರೆ ಹಿಟ್ಲರ್‌ನಂತಹ ಸರ್ವಾಧಿಕಾರಿ ಇದ್ದರೆ, ತಾನೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ, ತನ್ನ ಜರ್ಮನ ಬಾಂಧವರೇ ಆರ್ಯರ ತಳಿ, ಉಳಿದವರು ಯಾರೂ ಇರಬಾರದು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರೆ, ನಾವು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿಯೂ ಹಿಟ್ಲರ ಥರ ಮನುಷ್ಯನನ್ನೇ ಕಾಣಬಹುದು. ಆಗ ಜಗತ್ತು ಇನ್ನೂ ಗೊಂದಲಮಯವಾಗ ಬಹುದು.

ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಈ ಕ್ಲೋನಿಂಗ್‌ದಿಂದ ಕ್ರಾಂತಿಯಾಗಬಹುದು. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜನ ತಮಗೆ ಕ್ಲೋನಿಂಗದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರ ಬೇಡ ಎನ್ನಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಹಾರಕ್ಕೆ 'ಇದು ಕ್ಲೋನಿಂಗ್'ದ್ದು ಎಂದು ಬೋರ್ಡು ಹಾಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಗ್ರಾಹಕರು ತಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಇದೇ ತರಹ ಮಾನವೀಕೃತ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಮಾನವ ಹಂದಿ, ಮಾನವ ಮಂಗ, ಮಾನವ ಹಸುವಿನ ಅವಯವಗಳು ಬಿಡಿ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಮಾರಲು ಶುರುವಾಗಬಹುದು. ಹಂದಿ ಮಾನವನ ಹೃದಯ, ಮೆದೋಜ್ಜೀರಕ, ಮಂಗನ ಪುಪ್ಪುಸ ಹೀಗೆ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ದುಡ್ಡು ಕೊಟ್ಟು ಕೊಂಡು ಮನುಷ್ಯರು ಕಡಿಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯೆ? ಈ ರೀತಿ ಅವಯವ ಜೋಡಣೆ ಮಾಡ್ಡಿದ ಅಂಗಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲವೆ? ಎಲ್ಲ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾದರೆ, ಅವುಗಳ ಆಯುಷ್ಯ ಎಷ್ಟು? ಮಾನವನಿಂದ ಮಾನವನಿಗೆ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಕಸಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಎಷ್ಟೋ ತೊಂದರೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂಥವರಲ್ಲಿ ಈ ಮಾನವೀಕೃತ ಅವಯವಗಳಿಂದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಬರುವ ಹಂದಿಯ ಜ್ವರ, ಹಸುವಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮನುಷ್ಯ ತಳಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಬಲ್ಲವೆ?

ಉದ್ದೀಪನಾ ಔಷಧಿಯ ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು

ಡಾ॥ ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಸೋಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 17, 1988

'ಮುಂಜಾವಿನ ಪ್ರಶಾಂತ ದೇಶ' ದಕ್ಷಿಣ ಕೊರಿಯ. ಸೋಲ್‌ನಗರದ 'ಹಾನ್' ನದಿ ದಂಡೆಯ ಮೇಲಿನ 70,000 ಜನರಿಗೆ ಸ್ಥಳಾವಕಾಶ ವಿರುವ ಬೃಹತ್ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣ.

23 ಅಧಿಕೃತ ಕ್ರೀಡೆಗಳ 237 ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದ ಸುಮಾರು 13,000 ಅತಿರಥ ಮಹಾರಥರ ತೀವ್ರ ಸೆಣಸಾಟ. ಇದನ್ನು ನೋಡಲು 4.5 ಮಿಲಿಯನ್ ಟಿಕೆಟ್‌ಗಳ ಮಾರಾಟ. 140 ದೇಶಗಳ 226 ದೂರ ದರ್ಶನ ಜಾಲಗಳಿಂದ ವಿಶ್ವದ ನಾಲ್ಕು ಬಿಲಿಯನ್ ಜನರ ನೋಟ. ವಿಶ್ವದ 'ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡದಾದ, ಅತ್ಯಂತ ವೆಚ್ಚದ ಮಹಾನ್ ಕ್ರೀಡಾ ಕೂಟ... 24ನೆಯ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಮೇಳ...'

ಕ್ರೀಡೆಯ ಕಿನ್ನರಿಯಲ್ಲಿ ಅಪಶೃತಿ

ಇದರಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳ ಬಯಸಿದ್ದಳು. ಈ ಮಹಾನ್ ಕ್ರೀಡಾ ಕಾವ್ಯದ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿನ ಅಕ್ಷರವಾಗಲು... ಚಿನ್ನದ ಪದಕ ಗೆಲ್ಲ ಬಯಸಿದ್ದಳು, ಪಶ್ಚಿಮ ಜರ್ಮನಿಯ 26 ವರ್ಷದ ಚೆಲುವೆ ಬ್ರಿಗೆಟ್ ಡ್ರೆಸಲ್.

ಅದರದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ!

ಆಕೆ ಬಡವಿಯಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಭೆಯಿರಲಿಲ್ಲವೆಂದೂ ಅಲ್ಲ. ಕ್ಷುದ್ರ ರಾಜಕೀಯ ತಡೆ ಅಲ್ಲಿರಲಿಲ್ಲ... ಆದರೂ ಆಕೆ ಭಾಗವಹಿಸಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಏಕೆ?

ಏಪ್ರಿಲ್ 1987. ಒಂದು ದಿನ ಡ್ರೆಸಲಳ ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ವೈದ್ಯರ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಗಳು ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಖ್ಯಾತ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ 25 ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಡ್ರೆಸಲಳ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೀಣಿಸಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ತುಟಿಗಳು ಬಿಳಚಿಕೊಂಡವು. ಉಗುರುಗಳು ನೀಲವರ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದವು. ವೈದ್ಯರು ನೀಡಿದ ರಕ್ತವನ್ನು, ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಡ್ರೆಸಲಳ ದೇಹ ತಿರಸ್ಕರಿಸಿತು.

ಅದೇ ರಾತ್ರಿ ಡ್ರೆಸಲ್‌ಳ ಮರಣವನ್ನಪ್ಪಿದಳು.

ಶಕ್ತಿಯ ಪರಮಗುರಿ

ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಪದಕವು ಮಾನವನ ದೇಹ ದಾರ್ಢ್ಯ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ಸಾಧನೆಯ ಅಂತಿಮ ಸಂಕೇತ. ವಿಶ್ವದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಕ್ರೀಡಾಪಟುವು ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ ಪದಕ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಂತೆ ಡ್ರೆಸಲಳಿಗೂ ಆಸೆಯಿದ್ದಿತು. ಸೋಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಪದಕ ಗೆಲ್ಲಲೇಬೇಕೆಂದು ಹಠತೊಟ್ಟಿದ್ದಳು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸಾವಿರಾರು ಜೀವಸ್ತುಚಯ ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ಅಫೀಮು ಸಂಬಂಧಿತ ಔಷಧಗಳನ್ನು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ 100 ವಿವಿಧ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದಳು. ಅತೀತ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದು, ಅತೀತ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ನೀಡಿ ಚಿನ್ನದ ಪದಕ ಪಡೆಯುವ ಆಸೆ! ಅವಳದು.

ವಿಶ್ವ ಅಗ್ರತಾ ಶ್ರೇಯಾಂಕದಲ್ಲಿ (ಹೊಪ್ಪಾಥ್ಲಾನ್) 33ನೆಯವಳಾಗಿದ್ದ ಡ್ರೆಸಲ್ ಈ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದ ಕೂಡಲೆ ಆರನೆಯ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೇರಿದಳು 1986, ಸ್ಟುಗರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಯುರೋಪಿಯನ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಷಿಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಳು. ಅಷ್ಟೆ, ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಒಂದು ದಿನ ಆರನೆಯ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೇರಿಸಿದ್ದ ಔಷಧಿಗಳೇ ಆಕೆಯನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹಿಂಸಿಸಿ ಸಾವಿನರಮನೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ದವು. ಇದು ಕ್ರೀಡಾ ಲೋಕದ ಕರಾಳ ಕ(ವ್ಯ)ಥೆಯಲ್ಲಿನ ಔಷಧ ದುರುಪಯೋಗ.

ಬಲವರ್ಧನೆಗೆ ಔಷಧ

ಬಲಶಾಲಿಯಾಗಿ, ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ತನ್ನ ಅಡಿಯಾಳಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆ, ಮಾನವ ಸಹಗುಣ.

ಔಷಧಗಳು ಮೂಲತಃ ರೋಗರುಜಿನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಲು ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾದವುಗಳು. ರೋಗ ಮತ್ತು ಔಷಧಗಳ ಅಧ್ಯಯನವು ಆರೋಗ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ರೂಪಿಸಿದರೆ, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಎಂತಹ ಆಹಾರ, ಯಾವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಎಂತಹ ಪರಿಸರ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ರಕ್ಷಣಾ ವಿಜ್ಞಾನ ರೂಪಿಸಿದೆ. ಆಗಷ್ಟೇ ಡಾರ್ವಿನ್ನನ 'ಬದುಕಲು ಹೋರಾಟ-ಬಲವಂತನಾದವನು ಬದುಕುಳಿಯುವುದು ಸಾಧ್ಯ' ಎಂಬ ತತ್ವ ಪ್ರಚಾರ ಪಡೆಯುತ್ತಲಿತ್ತು.

ಈ ಸೂತ್ರ ಕೇವಲ ಬದುಕಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಮೀಸಲಿಲ್ಲ. ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುವಂತಹದು. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಯಿತು ಔಷಧಗಳ ದುರುಪಯೋಗ.

ಎತ್ತರ ಇನ್ನೂ ಎತ್ತರ, ವೇಗ ಇನ್ನೂ ವೇಗ. ಇದು ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡಾ ಘೋಷಣೆ. ಆಧುನಿಕ ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಧನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವಂತೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸ್ಪರ್ಧೆಯು ಕ್ರೀಡಾಲೋಕದಿಂದ ಹೊರತಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ, ಹೀನಾಯವೆನಿಸಿರುವ ಔಷಧಗಳಾದ ಚರಸ್, ಗಾಂಜಾ, ಎಲ್. ಎಸ್. ಡಿ. ಮುಂತಾದ ಉತ್ತೇಜಕ ಔಷಧಗಳು ಕ್ರೀಡಾಲೋಕದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಆತ್ಮ ವಿನಾಶಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಈಚಿಗೆ ಮುಗಿದ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ದುರಂತಗಳು, ದಾಖಲೆಯಾಟಗಳ ನೆನಪಿನೊಡನೆ ಕ್ರೀಡಾಲೋಕದ ಕರಾಳ ಕಥೆಯನ್ನು ಲೇಖಕರು ಮನೋಜ್ಞವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. 'ಶಾಂತಿಗಾಗಿ ಕ್ರೀಡೆಗಳು' ಘೋಷಣೆಯಡಿಯಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶಾಂತಿ ಕದಡಿಕೊಂಡ ಸಾವಿರಾರು ಯುವ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರೆದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ತಮ್ಮ ಔಷಧಗಳ ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯ ಬಲಿಪಶುಗಳನ್ನಾಗಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ನಾಗರೀಕತೆಯ ಇನ್ನೊಂದು ದುರಂತ!

ಪಂದ್ಯ-ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಇತಿಹಾಸ

ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧದ ದುರುಪಯೋಗ ಕಳೆದೆರಡು ಶತಮಾನದಲ್ಲಿಯೇ ಆರಂಭ ವಾಗಿರಬಹುದು. ಕುದುರೆ ಓಟ ಪಂದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ, ಪಾರಿವಾಳಗಳ ಹಾರಾಟ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಮದ್ಯಸಾರ ಮತ್ತಿತರ ಔಷಧಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ ದಾಖಲೆಗಳಿವೆ.

ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಈ ಔಷಧದ ದುರುಪಯೋಗ 1904 ರಷ್ಟು ಹಿಂದೆಯೇ ಇದ್ದುದರ ದಾಖಲೆಯಿದೆ. ಥಾಮಸ್ ಹಿಕ್ಸ್ ಎನ್ನುವನು ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಓಟದಲ್ಲಿ, ಬ್ರಾಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಟ್ರಿಕ್‌ನಿನ್ ಎನ್ನುವ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿದು, ಸ್ಪರ್ಧಿಸಿ, ಚಿನ್ನದ ಪದಕ ಪಡೆದನಂತೆ!

ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಅಂತರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಬಹುಪಾಲು ಔಷಧಗಳು ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ಅದೇ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪರಿವರ್ತಿತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಸೂಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ, ಆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಿಂದ ಹೊರ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಆಜೀವ ಪರ್ಯಂತ ಯಾವುದೇ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದಂತೆ ಬಹಿಷ್ಕಾರ ಹಾಕುವವರೆಗೆ ದಂಡನೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಒಂದು ಸ್ಪರ್ಧೆ ಮುಗಿದ ಕೂಡಲೆ, ಸ್ಪರ್ಧಿ ಅಧಿಕೃತ ಅಧಿಕಾರಿಯ ನಿರೀಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿದ್ದು, ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆತ ತನ್ನ ಮೂತ್ರದ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಆ ಅಧಿಕಾರಿಗೆ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಈ ಮಾದರಿಯನ್ನು ನೀಡಲು ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು 2-3 ಗಂಟೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಆತ ಅಲ್ಲಿಂದ ಕದಲುವಂತಿಲ್ಲ.

ಪರೀಕ್ಷಾರ್ಥ ಮೂತ್ರದ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ 500 ನಿರ್ಬಂಧಕ್ಕೊಳಗಾದ ಔಷಧಗಳ ಇರುವಿಕೆಗಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ವರ್ಣ ವಿವರಣೆ, ವಿಕಿರಣ ಸೋಂಕು ರಕ್ಷಾ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಆಧಾರಿತ ಸೋಂಕು ರಕ್ಷಾ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮುಂತಾದ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಶಂತಾಶವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ಸೇವಿಸಿದ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ. ನಿರ್ಬಂಧಪಡಿಸಿದ 500 ಔಷಧಗಳನ್ನಲ್ಲದೆ ಹೊಸದೊಂದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ್ದರೆ...? ಸ್ಪರ್ಧಿ ಸದಾ ಹೊಸ ಹೊಸ ಔಷಧಗಳ ಬೇಟೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುತ್ತಾನೆ. ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರು ಅವುಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಹೆಣಗುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಅವ್ಯಾಹತವಾಗಿ ಸಾಗಿದೆ ಈ ಬೇಟೆಯ ಆಟ.

ಕ್ರೀಡೆಯ ಉನ್ನತಿಗಾಗಿ ಮರ್ಯಾದೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಔಷಧಗಳು

ಕ್ರೀಡಾಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಎರಡು ಬಗೆಯ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಿಂದ ಸಂಬಂಧಪಡದ ಪರ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲೇ ಸಹಜವಾಗಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು. ಈ ಎರಡು ಗುಂಪಿನ ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಇವೆಲ್ಲ ನಿರ್ಬಂಧಕ್ಕೊಳಗಾದ ಔಷಧಗಳು.

ಈ ಔಷಧಗಳ ಮೂಲ ಸ್ವರೂಪವೇನು? ಏಕೆ ವೈದ್ಯರು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ? ಹೇಗೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ದುರುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ? ಇದರಿಂದಾಗುವ ಅಪಾಯಗಳೇನು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪರಿಚಯ ಹೀಗಿದೆ.

ಆಂಫಿಟಮಿನ್: ಅತೀತ ಪುರುಷೌಷಧ

'ಯುದ್ಧ ಕಾಲೇ ಶಸ್ತ್ರಾಭ್ಯಾಸ'ವೆಂಬಂತೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬಂದ ಕೂಡಲೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಗಲು ರಾತ್ರಿ ಓದಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಓದಬೇಕು. ಎನ್ನುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಬಾರದೆ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಲು ಕೆಲವು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇವು ಆಂಫಿಟಮಿನ್ ಮತ್ತು ಸೋದರ ಸಂಬಂಧಿ ಔಷಧಗಳು. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ರಾತ್ರಿ ಇಡೀ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಬೆಳಗಾದ ಮೇಲೆ ಓದಿದುದರಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಷರವೂ ನೆನಪಿಗೆ ಬಾರದು.

ಆಂಫಿಟಮಿನ್, ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲದ ಉತ್ತೇಜಕ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಪಾರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟು ಆಟವಾಡಿದರೂ ದಣಿವಾಗದು. ಚೈತನ್ಯ ಪುಟಿಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಇದನ್ನು 'ಸೂಪರ್‌ಮ್ಯಾನ್ ಡ್ರಗ್' ಎನ್ನುವುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಕ್ರೀಡಾಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಇವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಕ್ರಮೇಣ ಅತೀತ ಶಕ್ತಿ ಕಳೆದು, ದುಷ್ಪರಿಣಾಮದಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆನೋವು, ಎದೆಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಿ ಕೈ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನಡುಕವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಪರ್ಧಿ ಭಾವೋದ್ರೇಕಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಗಲಿಬಿಲಿಗೊಂಡ ಮನಸ್ಸು, ನಿರ್ಣಾಯಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರತರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬರನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಪ್ರೇರಣೆ ಅಥವಾ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಪ್ರಚೋದನೆ ಒದಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಔಷಧವನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಮೂಲತಃ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಹಸಿವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಣೆಯ ಕೆಫೀನ್

ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ದಣಿದಾಗ ಅಥವಾ ನಿದ್ರೆಯಿಂದೆದ್ದಾಗ ಒಂದು ಲೋಟ ಕಾಫಿ ಸಿಕ್ಕರೆ... ಎಂತಹ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು! ಚೈತನ್ಯ!

ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಫೀನ್, ಟೀನಲ್ಲಿ ಥಿಯೋಫಿಲ್ಲಿನ್ ಮತ್ತು ಕೆಫೀನ್, ಕೊಕೋನಲ್ಲಿ ಥಿಯೋಬ್ರೋಮಿನ್ ಮತ್ತು ಕೆಫೀನ್ ಇರುತ್ತವೆ.

ಇವೆಲ್ಲ ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲ ಉತ್ತೇಜಕಗಳು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಕೆಫೀನ್. ಇದು ಆಲೋಚನಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸಿ ಸುಸಂಬದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ದಣಿವನ್ನು, ಮಂಪರನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ - ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬೌದ್ಧಿಕ ಚುರುಕುತನವನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾ ಅವಧಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಗುಂಡಿನ ದನಿ ಕೇಳಿದ ಕೂಡಲೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಓಟ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಯಾರು ಮೊದಲು ಓಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೋ, ಅವರು ಗೆಲ್ಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಅಂದರೆ ದನಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ಸಮಯ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದಷ್ಟು ಸ್ಪರ್ಧಿಗೇ ಖಂಡಿತ ಲಾಭ! (ಉದಾ: ಬೆನ್‌ಜಾನ್‌ಸನ್) ಕೆಫೀನ್, ಈ ಅವಧಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಿರ್ಬಂಧಿತ ಪರಾವರ್ತಿತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವೇಗವಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚಲನಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳು 150 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.

ಕೆಫೀನ್‌ನಿಂದಾಗಬಹುದು. 500 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ., ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿದರೆ ಪೂರ್ಣ ವಿರುದ್ಧ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತಲೆದೋರಬಹುದು. ತಲೆನೋವು, ಹೆದರಿಕೆ, ಗಲಿಬಿಲಿ, ಕಿರಿಕಿರಿ, ನಡುಕ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಮಯಪ್ರಜ್ಞೆ ಏರುಪೇರಾಗಬಹುದು. ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಂದಿರುಗಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಸ್ನಾಯುಚಲನೆ, ಸಮಯ ನಿಖರತೆ ಕರಗಿಹೋಗುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯರು ಕೆಫೀನನ್ನು ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಿಸಲು, ತಲೆನೋವಿಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಕೊಕೇನ್: ಅರಿವಳಿಕೆಯ ಬದಲು ಬಳಕೆ

ಎರಿಥ್ರೋಕ್ಸೈಲಾನ್ ಕೋಕಾ ಎಂಬ ಮರದ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ನೈಜ ರಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು ಕೊಕೇನ್. ದಕ್ಷಿಣ ಅಮೇರಿಕದ ಬೊಲೀವಿಯ, ಪೆರು ದೇಶದ ಜನ ನಾವು ಎಲೆ ಅಡಿಕೆಯನ್ನು ತಿನ್ನುವಂತೆ ಕೊಕೋ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದವರ ಪ್ರಾಚೀನ ಸಂಪ್ರದಾಯ.

ಇದು ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲದ ಉತ್ತೇಜಕ, ರಕ್ತಚಲನೆಯನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸಿ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕಿಲೋಮೀಟರ್‌ಗಳಷ್ಟು ಓಡಿದರೂ ಸುಸ್ತಾಗದು, ಹಸಿವಾಗದು. ಮನಸ್ಸು ಉತ್ತೇಜನಗೊಂಡು ಒಂದು ರೀತಿ ನೆಮ್ಮದಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ದೂರ ಓಟಗಾರರು, ಹಾಕಿ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಪಟುಗಳು ಇದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ವೈದ್ಯರಿದನ್ನು ಮೂಲತಃ ಕಣ್ಣು, ಗಂಟಲು, ಮೂಗಿನ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳೀಯ ಅರಿವಳಿಕೆಯಾಗಿ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ದಾಸ್ಯತ್ವವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಿತಿಮೀರಿ ಬಳಸಿದಾಗ ಈ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ, ಹಸಿವಾಗದು, ಸಣ್ಣಗಾಗುತ್ತಾರೆ, ಭ್ರಮಾಧೀನತೆ, ನಡುಕ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಚಟಿಯಾದವನಿಗೆ ಈ ಔಷಧ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಇತರರನ್ನೂ ಕೊಲ್ಲಬಹುದು ಅಥವಾ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅತಿ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗಿ ಸಾವು ಬರಬಹುದು.

ಸ್ಟ್ರಿಕ್‌ನಿನ್

'ಸ್ಟ್ರಿಕ್‌ನಸ್‌ನಕ್ಸ್‌ವೋಮಿಕ' ಸಸ್ಯದ ಕೋಟಿನ ಗುಂಡಿಯಾಕಾರದ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಸ್ಟ್ರಿಕ್‌ನಿನ್. ನಮ್ಮ ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಸಸ್ಯ.

ಇದೊಂದು ವಿಷವೇ ಸರಿ. ಇದೂ ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲ ಉತ್ತೇಜಕ. ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇದು ಪರಾವರ್ತನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕಾರ್ಯತತ್ಪರತೆಯನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಿತಿಮೀರಿದಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ನಡುಕ ಉಂಟಾಗಿ, ದೆಹ ಬಿಲ್ಲಿನಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಬಾಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಡುವುದು ಕಷ್ಟವೆನಿಸಬಹುದು. ಸಾವೂ ಬರಬಹುದು.

ಮಿತಿಮೀರಿ ಸೇವಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ

ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳಕಿರದ ನಿಶ್ಯಬ್ಧ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಸೂಜಿ ಬಿದ್ದ ಸದ್ದು, ಬಾಂಬು ಸಿಡಿದಂತೆ ಅವನಿಗೆ ಭ್ರಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ಟ್ರಿಕ್‌ನಿನ್ ಇಂತಹ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಔಷಧವಾದುದರಿಂದಲೇ ವೈದ್ಯರಿದನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಯಾವ ರೋಗಕ್ಕೂ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಚಿನ್ನದ ಪದಕದ ಆಸೆಗಾಗಿ ಇಂತಹ ಮೃತ್ಯುವಿನೊಡನೆ ಸೆಣೆಸಲು ಸಿದ್ಧರಾಗುತ್ತಾರೆ - ಗೆಲುವು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ ಈ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ!

ಎಫಿಡ್ರಿನ್: ಹೆಚ್ಚು ಆಮ್ಲಜನಕ - ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ

'ಎಫಿಡ್ರ' ಎನ್ನುವ ಸಸ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿರುವ ಎಫಿಡ್ರನ್‌ನನ್ನು ಇಂದು ಆಸ್ತಮಕ್ಕಾಗಿ, ಕಟ್ಟಿದ ಮೂಗನ್ನು ತೆರೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಚೀನಿಯರಲ್ಲಿ ಇದು 'ಮಾ-ಹಾಂಗ್' ಎನ್ನುವ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕ್ರಿ.ಪೂ. 5000 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಪರಿಚಿತವಿದ್ದು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಪಡೆದಿತ್ತು. ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ಸಸ್ಯ ಹೇರಳವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಅಮೇರಿಕದ ರಿಕಾ ಡಿಮೊಂಟ್ ಒಬ್ಬ ಆಸ್ತಮ ರೋಗಿ. ಈತ 1972ರ ಮ್ಯೂನಿಚ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನ 400 ಮೀ. ಈಜುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ ಪದಕ ಪಡೆದ. ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ನಂತರದ ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಎಫಿಡ್ರನ್ ಸೇವಿಸಿದ್ದುದು ಪತ್ತೆಯಾಯಿತು. ಈತ ತಾನು ಆಸ್ತಮಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಔಷಧವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ತನ್ನ ದೇಶದ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಈ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕೈಗೆ ಬಂದ ಚಿನ್ನದ ಪದಕ ಕೊರಳಿಗೆ ಬಾರದಾಯಿತು.

ಎಫಿಡ್ರನ್ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ರಕ್ತ ಪರಿಶೀಲನಾ ವೇಗವನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸಿದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಆಮ್ಲಜನಕ, ಆಮ್ಲಜನಕ ಹೆಚ್ಚಿದಷ್ಟೂ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ, ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿದಷ್ಟು ಪ್ರದರ್ಶನದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲದ ಉತ್ತೇಜಕ. ಉಸಿರಾಟದ ಆಳವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಎಫಿಡ್ರನ್ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳಸಬಹುದು. ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ನಡುಕವುಂಟಾಗಿ ಬೌದ್ಧಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳು ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತವೆ. ಮಾನಸಿಕ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳು ತಲೆದೋರಿ ಭ್ರಮಾಧೀನರಾಗಬಹುದು.

ಅರಿವಳಿಕೆಯ ಅಫೀಮು ಸಂಬಂಧಿತ ಔಷಧಗಳು

ಪಾಯಸಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಗಸಗಸೆ ಗಿಡದ ಸಸ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ನಾಮಧೇಯ 'ಪಪಾವರ್ ಸೋಮ್ನಿಫೆರಂ' ಈ ಗಿಡದ ಕಾಯಿಗಳ ಹೊರಮೈಯನ್ನು ಕೆರೆದಾಗ ಹೊರಬರುವ ಅಂಟೇ ಅಫೀಮು. ಈ ಅಫೀಮಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಫಿನ್ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಈಗ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಫಿನ್‌ಗಿಂತಲೂ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾದ ಅನೇಕ ಕೃತಕ, ಅರೆಕೃತಕ ಮಾರ್ಫಿನ್ ಸಂಬಂಧಿ ಔಷಧಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿದ ನಂತರ ನೋವಳಿಕೆಗೆ ವೈದ್ಯರು ಈ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣ ನೋವು ನಿವಾರಿಸುವ ಗುಣ. ಮುಷ್ಟಿ ಕಾಳಗ, ಕುಸ್ತಿ ಕಾಳಗ, ಹಾಕಿ, ದೂರದ ಓಟ ಯಾವ ತರಹದ ಕ್ರೀಡೆಯಿಂದಾಗಲಿ ಅತೀವ ದಣಿವಾಗಿದ್ದರೆ, ಮೈ ಕೈ ನೋಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಗಾಯಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಈ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಮಲಗಿದರಾಯಿತು. ನೋವು ಮಂಗಮಾಯ! ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆಯಿಂದಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಸೇವಿಸಿದವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ನೋವನ್ನು ತಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿ

ಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಮತ್ತೊಂದು ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ, ಇದು ವಿಲಕ್ಷಣ ಧೈರ್ಯವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ತನಗಿಂತ ಬಲಶಾಲಿಗಳಾಗಿರಬಹುದೆ? ತಾನು ಅವರನ್ನೆಲ್ಲ ಗೆಲ್ಲಬಲ್ಲೆನೇ? ಎಂಬ ಆತಂಕವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಅವನು ನಿಜಕ್ಕೂ ದುರ್ಬಲನಾಗಿದ್ದರೂ, ಈ ಔಷಧಗಳ ಪ್ರಭಾವದಲ್ಲಿ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಒದಗಿಸಿದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಿರದು.

ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಕೆಟ್ಟ ದಾಸ್ಯತ್ವವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕನಸಿನ ಲೋಕವಿಹಾರದಲ್ಲಿ ಸದಾ ಭ್ರಮೆ ಮತ್ತು ವಾಸ್ತವತೆಯ ಕಲ್ಪನೆಯೇ ಇರದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಶೋಧಿಸಿದಂತೆಲ್ಲಾ ದೊರೆಯುವ ಚರಸ್ - ಗಾಂಜಾ

ಭಾರತದ ಕುಲು, ಮನಾಲಿ, ಕಾಶ್ಮೀರದ ಪರ್ವತ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಬೆಳೆದು 3000 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಆಸಕ್ತ ಋಷಿಪುಂಗವ(!)ರಿಗೆ ಪರಮಾತ್ಮನ ದರ್ಶನ(!)ವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಿರುವ ಈ ಅದ್ಭುತ ಸಸ್ಯದ ಹೆಸರು ಕ್ಯಾನ್ನಾಬಿಸ್ ಸಟೈವ ಮತ್ತು ಕೆನ್ನಾಬಿಸ್ ಇಂಡಿಕ.

ಹೆಣ್ಣು ಸಸ್ಯದ ಹೂ ಮತ್ತು ಚಿಗುರನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಸೋಸಿದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಧೂಳಿಗೆ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಬೆರೆಸಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ನಾದಿದರೆ ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆ ಚರಸ್ ತಯ್ಯಾರ್! ಎರಡನೆ ಬಾರಿ ಸೋಸಿದ ಪುಡಿಯಿಂದ ದ್ವಿತೀಯ ದರ್ಜೆಯ ಚರಸ್, ಮೂರನೆಯ ಬಾರಿ ಸೋಸುವುದರಿಂದ ತೃತೀಯ ದರ್ಜೆಯ ಚರಸ್ ತಯಾರಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕೊನೆಗುಳಿದ ಪುಡಿಗೆ ಗಿಡದ ಎಲೆ, ಕಾಂಡ, ತಂಬಾಕು ಬೆರೆಸಿದರೆ ಅದೇ ಗಾಂಜ!

ಚರಸ್‌ನ ಪ್ರಬಲ ರೂಪ ಚರಸ್ ತೈಲ! ಒಂದು ಕೇಜಿ ಚರಸ್ಸನ್ನು ಭಟ್ಟಿಯಿಳಿಸಿದರೆ 100 ಗ್ರಾಂ ತೈಲ ಲಭ್ಯ. 100 ಗ್ರಾಂ ಚಿನ್ನಕ್ಕೂ ಈ ಬೆಲೆಯಿರದು.

ಅಫೀಮಿನಂತೆ ಗಾಂಜಕ್ಕೂ ನೋವು ನಿವಾರಿಸುವ ಗುಣ, ಆತಂಕವನ್ನು ಬದಿಗೊತ್ತುವ ಗುಣವಿದೆ. ಇದೂ ಸಹ ಸ್ಪರ್ಧಿಯನ್ನು ಬಣ್ಣಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ, ಮಧುರ ಸಂಗೀತಮಯ, ಕಾಲದೇಶಗಳನ್ನು ಮೀರಿದ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ದಾಸ್ಯತ್ವವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನರಕದರ್ಶಕ - ಎಲ್. ಎಸ್. ಡಿ.

ಲೈಸೆರ್‌ಜಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಡೈ ಈಥೈಲ್ ಅಮಿಡ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುವಿನ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ನಾಮ LSD ಒಬ್ಬ ಕ್ರೀಡಾಸ್ಪರ್ಧಿಗೆ ನರಕದರ್ಶನ ಮಾಡಿಸಲು ಒಂದು ತೊಟ್ಟು LSD ಸಾಕು! ಇದು ಘನ, ದ್ರವ ಎರಡು ರೂಪದಲ್ಲೂ ಲಭ್ಯ.

ತೀವ್ರ ದಾಸ್ಯತ್ವವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಈ ಔಷಧ ನಪುಂಸಕತೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗಿ ಅಂಗಹೀನ ಅಥವಾ ವಿರೂಪಗೊಂಡ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟಬಹುದು.

ಹೃದಯಘಾತಕ - ಬೀಟಾ ಬ್ಲಾಕರ್‌ಗಳು

ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಭಾಷಣ ಮಾಡಲು ವೇದಿಕೆಯನ್ನು ಹತ್ತಿದಾಗ ಅಥವಾ ನಟಿಸಲು ರಂಗಪ್ರವೇಶವನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ಕೈಕಾಲು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಕಂಪಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಬಾಯಿ ಒಣಗುತ್ತದೆ. ಎದೆಬಡಿತ ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿ ತೊದಲುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು 'ಸಭಾ-ಕಂಪನ' ವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಇಂತಹುದೇ ಅವಸ್ಥೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಕ್ರೀಡಾಸ್ಪರ್ಧಿಗೂ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಆರಂಭವಾಗುವ ಮೊದಲಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಗುರಿಯನ್ನೇ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿಸುವ ಬಿಲ್ಲುಗಾರಿಕೆ, ಶೂಟಿಂಗ್ ಮುಂತಾದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ, ಸ್ಪರ್ಧಿಗೆ ತಾನು ಗುರಿ ತಾಗಿಸಬಲ್ಲೆನೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬ ಆತಂಕ ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಆತಂಕದಲ್ಲಿ ಬೆರಳು ಕಂಪಿಸಿದರೆ ಗುರಿಮುಟ್ಟುವುದು ಎಲ್ಲಿ?

ಈ ಎಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಬಲ್ಲ ಔಷಧಗಳೇ ಬೀಟ-ಬ್ಲಾಕರ್‌ಗಳು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು 'ಪ್ರೊಪ್ರೊನೋಲಾಲ್' ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು, ಕೆಲವು ಸಲ ಅರೆ ತಲೆ ನೋವಿಗೂ ವೈದ್ಯರಿದನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ 'ಶಾಂತಿ' ನೆಲೆಸುತ್ತದೆ. ನಡುಗುವ ಬೆರಳುಗಳು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತವೆ. ಗುರಿಕಾರ ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುರಿ ಮುಟ್ಟಬಹುದು.

ಬೀಟಾ-ಬ್ಲಾಕರ್‌ಗಳ ಅನುಚಿತ ಉಪಯೋಗ ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ, ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಮಾಂದ್ಯತೆ ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಭಯಂಕರ ಭ್ರಮೆ, ಅಲರ್ಜಿ, ಇಲ್ಲವೆ ರಕ್ತಕಣದ ಕೊರತೆ ತಲೆದೋರಬಹುದು.

ಮೋಸಗಾರ ಪಟ್ಟ ನೀಡುವ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಮತ್ತು ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್‌ಗಳು

ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಅತ್ಯಂಗ ವೇಗದ ಪುರುಷನೆಂಬ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆಗೆ ಪಾತ್ರನಾಗಿ, ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಆರಾಧ್ಯ ದೈವವಾದ ಬೆನ್ ಜಾನ್ಸ್‌ಗೆ (ನೂರು ಮೀಟರ್ ಓಟ) ಈ ಸಾಧನೆ ಸಾಧ್ಯವಾದದ್ದು ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್‌ಗಳಿಂದ. ಇದೇ ಔಷಧಗಳು ಅವನಿಗೆ ಮೋಸಗಾರನೆಂಬ ಪಟ್ಟ ನೀಡಿ ಜೀವನಾದ್ಯಂತ ಯಾವುದೇ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸದಿರುವಂತೆ ಬಹಿಷ್ಕಾರ ಹಾಕಿಸಿ, ಒಂದೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಕೀರ್ತಿ ಪರ್ವತದ ತುದಿಯಲ್ಲಿದ್ದವನನ್ನು ಅಪಕೀರ್ತಿಯ ಪಾತಾಳಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿಹಾಕಿದವು. ಕೆನಡಾದ ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿಗಳೂ ಈ ಕುಕೃತ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ವಿಷಾದ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು.

ಬಾಲ್ಯದಿಂದ ಹದಿಹರೆಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮೀಸೆ, ಗಡ್ಡ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ, ಕಂಠ ಒಡೆಯುತ್ತದೆ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಬಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಬಾಲ್ಯದ ಕೋಮಲತೆ ಮಾಯವಾಗಿ ಪುರುಷ ಕಾಠಿಣ್ಯತೆ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ - ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಪುಂಜನಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು.

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪುರುಷನ ವೃಷಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಡ್ರಿನಲ್ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಯ ತೊಗಟೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಪಿತ್ತಕೋಶ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಮಾಣ ಪುರುಷನಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯವಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿ ಅಂಗಗಳು ಈ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಪ್ರಮುಖ ಆಗರಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಪುರುಷನಲ್ಲಿ ಇದು ಒಂದು ದಿವಸಕ್ಕೆ 4 ರಿಂದ 12 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. 1935ರಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಕೃತಕವಾಗಿ ಶುದ್ಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೃಜಿಸಲಾಯಿತು.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರ್ಯ ಪುರುಷ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು, ಸಸಾರಜನಕ ಜೀವಸ್ತುಚಯತೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ.

ಮೀಸೆ, ಗಡ್ಡ, ಕಂಕುಳು, ಜನನಾಂಗದ

ಸುತ್ತ ಕೂದಲು, ಕಂಠ ಒಡೆಯುವುದು, ಶಿಶ್ನ ಮತ್ತು ವೃಷಣಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಶುಕ್ರಾಣುಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ, ಶಿಶ್ನೋದ್ರೇಕ ಮುಂತಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ - ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪುರುಷನ ಗಡಸುತನಕ್ಕೆ ಈ ಹಾರ್ಮೋನೇ ಕಾರಣ. ವೃಷಣಗಳನ್ನು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲೇ ಕತ್ತರಿಸಿದರೆ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಆತ ಗಂಡಸಾಗಲಾರ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಹಿಂದೆ ಸಂಗೀತ ಗೋಷ್ಠಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಡುವ ಬಾಲಕರ ವೃಷಣಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರ ಕಂಠ ಒಡೆಯದೇ ಉಚ್ಚ ಸ್ಥಾಯಿಯಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತಿತ್ತು.

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ಹಾರ್ಮೋನು ಅಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವುದಾದರೂ ಏರು ಪೇರಾದಾಗ ಮೀಸೆ ಗಡ್ಡಗಳು ಮೊಳೆಯಬಹುದು. ಕೃತಕವಾಗಿ ಇವನ್ನು ನೀಡಿದರೆ ಪುರುಷನಂತೆ ಕಂಠ ಒಡೆಯುತ್ತದೆ. ಭಗಾಂಕುರವು ಶಿಶ್ನದಂತೆ ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತದೆ. ಋತುಚಕ್ರ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗಬಹುದು. ಬಾಣಂತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬಹುದು. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಹೆಣ್ಣು ಭ್ರೂಣ, ಗಂಡು ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್‌ನ ಮತ್ತೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯ ಜೀವಸ್ತುಚಯತೆ. ಸಸಾರಜನಕ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬಲವರ್ಧನೆಗೆ ಇದು ಅವಶ್ಯ. ಈ ಸಸಾರಜನಕದ ಸಂಶ್ಲೇಷಣಾ ಕಾರ್ಯ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಈ ಹಾರ್ಮೋನು.

ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಸಸಾರಜನಕ ಸಂಶ್ಲೇಷಣೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಾರಜನಕವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಪೊಟಾಸಿಯಂ, ಗಂಧಕ, ರಂಜಕಗಳೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ.

ಪುರುಷನಲ್ಲಿ ಈ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಪುರುಷನಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆನ್ನುತ್ತವೆ (ಹೆಚ್ಚಿಸಲೆತ್ನಿಸಿದರೆ ಅಪಾಯ ಖಂಡಿತವೆನ್ನುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯ). ಆದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ, ಬಾಲಕರಿಗೆ, ವೃಷಣ ಕತ್ತರಿಸಲ್ಪಟ್ಟವರಿಗೆ ಈ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಕೃತಕವಾಗಿ ನೀಡಿದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲವಾಗುತ್ತವೆ.

ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಈ ಎರಡು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನಲ್ಲದೆ ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ನೆಮ್ಮದಿಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿ 'ಎಂಥ್ರೊಪಾಯಿಟಿನ್' ಎನ್ನುವ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣೋತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಈ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಔಷಧಕ್ಕಾಗಿ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ನೂರು ಪಟ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗಿ - ಬಾಲಕರಲ್ಲಿ ಅಕಾಲ ಪುರುಷತ್ವ ತಲೆದೋರಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಠಾತ್ ನಿಂತು ಹೋಗಬಹುದು. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಬೊಕ್ಕ ತಲೆಯಾಗಿ ದೇಹದ ಇತರ ಎಡೆ ಕೂದಲು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪುರುಷ ಗುಣಗಳು ತೀವ್ರವಾಗಬಹುದು. ಪುರುಷನಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯ ವಾಹಕ ನಾಳಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ವೀರ್ಯೋತ್ಪಾದನೆ ನಿಂತು 'ಗಂಡಸುತನ' ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಇಲ್ಲವಾಗಬಹುದು. ಪಿತ್ತಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್‌ನ ಅದ್ಭುತ ಜೀವಸ್ತುಚಯತೆಗೆ ಮರುಳಾದವರು ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು, ಅದರ ಪುರುಷ ಲಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಹೆದರಿ ಇತರ ರೀತಿಯ ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್‌ಗಳ ಮೊರೆ ಹೊಕ್ಕರು (ಪಟ್ಟಿ ನೋಡಿ). ಇವು ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್‌ನಂತೆ ಪ್ರಬಲ ಸ್ನಾಯುವರ್ಧಕಗಳಾಗಿದ್ದರೂ ಕಡಿಮೆ ಪುರುಷ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಪುರುಷ ಲಕ್ಷಣಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಈ ಗುಣ ಅಧಿಕ! ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಅಲ್ಪ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೂ ಸಾಕು ಗಂಡು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಬರುತ್ತವೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಳಸಿದರೆ ಇವೂ ಪುರುಷನ ಗಂಡಸುತನವನ್ನು ನಾಸಪಡಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

ವೈದ್ಯರು ಜೀವಸ್ತುಚಯ ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ಕ್ಯಾಲರಿ, ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳ ಕೊರತೆ, ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಂದ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ನರಳುವಿಕೆ, ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಔಷಧ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗಿ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಬಲವರ್ಧನೆ ಇಷ್ಟರಿಂದಲೇ ಆಗದು. ಅವಶ್ಯ ಸ್ನಾಯುವಿಗಾಗಿ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರವೂ ಅವಶ್ಯ.

ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಸಾಧನೆಗಳೊಡನೆ ಔಷಧಗಳ ಜಾಲ

ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು 1950ರಿಂದ ಇದರ ದುರುಪಯೋಗವನ್ನು ಆರಂಭಿಸದರೆನ್ನಲಾಗಿದೆ. ತೂಕವೆತ್ತುವ ಕ್ರೀಡಾಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು, ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರರು ನಂತರ ಅಥ್ಲೀಟ್‌ಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರು. 1956ರ ಮೆಲ್ಬೋರ್ನ್ ಒಲಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಇದರ ಸೇವನೆ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದು 1976 ಮಾಂಟ್ರಿಯಲ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿರ್ಬಂಧ ಕ್ಕೊಳಗಾಯಿತು. 1983ರ ವೆನಿಜೂಲದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಪ್ಯಾನ್ ಅಮೇರಿಕನ್ ಕೂಟದಿಂದ 15 ಜನ ಅಥ್ಲೀಟ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕಲಾಯಿತು. ಈ ವರ್ಷ ಜುಲೈ 27ರಂದು ಬ್ರಿಟನ್ನಿನ ಪೋಲ್ ವಾಲ್ಟ್ ಆಟಗಾರ ಜೆಫ್ ಗಾಟಿರಿಡ್ಜ್‌ನನ್ನು ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಅಂತರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದಿರುವಂತೆ ಬಹಿಷ್ಕರಿಸಲಾಯಿತು. ಸೋಲ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಬಲ್ಗೇರಿಯಾದ ಇಬ್ಬರು ಭಾರವೆತ್ತುವ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಅವಮಾನಿತರಾಗಿ, ಬಲ್ಗೇರಿಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಿಂದ ಹಿಂದೆಗೆಯಿತು.

ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಮೋಸಗಾರ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಒಂದು ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್‌ನ್ನು ಮಾತ್ರೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದನ್ನು ಇಂಜಕ್ಷನ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದು ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ನಿಲ್ಲಿಸಿದ 2 ರಿಂದ 14 ದಿನಗಳ ನಂತರ ಯಾವ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದಲೂ ಔಷಧ ಬಳಸಿರುವುದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಪುರಾವೆ ದೊರೆಯದು.

ಪುರಾವೆ ಸಿಗದಂತಿರಲು ಚಾಣಾಕ್ಷ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸವಾಲಾಗಿಸುವ ಇದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾಗಿದೆ.

ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಬಂಧಿತ ವಸ್ತು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗದಂತಿರಲು ಮತ್ತೊಂದು ಔಷಧ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಒಮ್ಮೆ ಭಾರ ಎತ್ತುವ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳಿಗೆ ತಾವು 'ಗೌಟ್' ಎನ್ನುವ ಕಾಲ್ಬೇನೆಯಿಂದ 'ನರಳುತ್ತಿರುವುದು' ಕಂಡು ಬಂದಿತು. ಈ ಬೇನೆಗೆ ಔಷಧ 'ಪ್ರೊಬೆನೋಸಿಡ್' ಎನ್ನುವುದು. ಇದು, ಸೇವಿಸಿದ ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. 2 ರಿಂದ 14 ದಿವಸಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರಾಯಿತು. ಪ್ರೊಬೆನೋ ಸಿಡ್ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಅಪಾಯ ರಹಿತ ಔಷಧ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಅಲರ್ಜಿಯಾಗಬಹುದು ಅಷ್ಟೆ. ಈಗ ಈ ಔಷಧವೂ ನಿರ್ಬಂಧಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದೆ.

ಮತ್ತೊಂದು ಗುಂಪಿನ ಔಷಧಗಳು, ಮೂತ್ರ ಸುರಿಕಗಳು. ಇವು ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೊರ ಬರುವ ಅಂದರೆ ಮೂತ್ರ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಔಷಧದ ಪ್ರಮಾಣ 'ನೀರಾಗಿ' ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಕಾಣಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಈಗ ಈ ಮೂತ್ರ ಸುರಿಕ ಔಷಧಗಳನ್ನೂ ನಿರ್ಬಂಧ ಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ದೈಹಿಕ ಸಹಜ-ಜೈವಿಕ ವಸ್ತುಗಳು

ಕ್ರೀಡಾ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರು ರಂಗೋಲೆಯ ಕೆಳಗೆ ನುಸುಳಿದರೆ, ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಾಕಿರುವ ಬಣ್ಣದ ಕೆಳಗೇ ನುಸುಳುತ್ತಾರೆ!

ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವಂತಹ ಪರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ತಾನೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಬೀಳುವುದು! ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿರುವ ಜೈವಿಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಿ ಅತೀತ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡುವಂತಾದರೆ!..... ಯಾರೂ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲಾರರು. ಕಂಡರೂ ನಿರೂಪಿಸಲಾರರು!

ಇಂತಹ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಈಗ ಕುಖ್ಯಾತವಾಗಿರುವುದೆಂದರೆ 'ಸ್ವಯಂ ರಕ್ತದಾನ!'

ಪ್ರತಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತನ ದೇಹದಲ್ಲಿ 5.5 ರಿಂದ 6 ಲೀಟರ್ ರಕ್ತವಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ದಿನ 50 ರಿಂದ 100 ಮಿ.ಲೀ. ರಕ್ತವನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆದು ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಶೈತ್ಯೀಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಹಿಂದಿನ ದಿನ ಈ ರೀತಿ ಶೇಖರಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಧಿ 'ಸ್ವಯಂದಾನ' ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ದಿಢೀರನೆ ರಕ್ತ ಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಹೆಚ್ಚು ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಆಮ್ಲಜನಕ ಹೆಚ್ಚಿದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿ ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರದರ್ಶನ ಅತೀತ ಮಟ್ಟಮುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಈ ರಕ್ತದಾನದಿಂದ ಆಮ್ಲಜಕನವನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಶಕ್ತಿ ರಕ್ತಕ್ಕೆ 15-20 ಪ್ರತಿಶತ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಇವುಗಳಿಂದಾಗಿ ಒಲಂಪಿಕ್ ದಾಖಲೆಗಳು, ವಿಶ್ವ ದಾಖಲೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲವೆ?.... ಇಲ್ಲಿ ಒಂದಂಶವನ್ನು ನಾವು ನೆನಪಿಡಬೇಕು. ಈ ರಕ್ತದಾನವನ್ನು ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧಿಯೊಬ್ಬನೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾರ. ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು, ರಕ್ತನಿಧಿ ಪಾಲಕರು, ಆಧುನಿಕ ಸಲಕರಣೆಗಳು ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಹಿಂದಿನ ದಿವಸ, ರಕ್ತವನ್ನು ದೇಹದೊಳಗೆ ಚುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲ - ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಎಷ್ಟು ಜನ ಬೇಕಾಗಬಹುದು ಇದಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಹಣ ಬೇಕಾಗಬಹುದು?.....

ಕ್ರೀಡಾ ಲೋಕದ ಕರಾಳ ಕಥೆಗಳನ್ನು ನಿಜವಾಗಿ ಬರೆಯುವ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಇವರೆ!

ಔಷಧಗಳ ದುರುಪಯೋಗ ಮತ್ತು ಪದಕಗಳ ಸರಮಾಲೆ

ಸೋಲ್ ಒಲಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಅತ್ಯಧಿಕ ಪದಕಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ರಶಿಯ, ಪೂರ್ವ ಜರ್ಮನಿ ಮತ್ತು ಅಮೇರಿಕಗಳು ಪಡೆದವು. ರಶಿಯ ತನ್ನ ಪದಕಗಳ ಶತಕ ಬಾರಿಸಿತು!

ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಮಾಷೆಯೆಂದರೆ ಈ ಮೂರು ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಪರಸ್ಪರ ದೂರಿದವು. ನೀವು ಅತೀತ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡಲು ಕಾರಣ, ಜೈವಿಕ ಔಷಧಗಳ ದುರುಪಯೋಗ ಎಂದು. ಈ ಆರೋಪಗಳು ಬಹುಪಾಲು ಸುಳ್ಳಲ್ಲ! ಈ ಎಲ್ಲರೂ ಕಳ್ಳರೆ! ಆದರೆ ಕಳ್ಳನ ಜಾಣ್ಮೆ, ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ!

ಅಮೇರಿಕದ ಒಲಂಪಿಕ್ ಕಮಿಟಿಯ ಔಷಧಗಳ ಸಲಹೆಗಾರ ಡಾ॥ ವಿಲಿಯಂ ಟೈಲರ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಮತ್ತು ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀಡಿ ಏಳೂವರೆ ಅಡಿ ಎತ್ತರದ 350 ಪೌಂಡ್ ತೂಕದ ಅಥ್ಲೀಟನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಯಾರು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅಮೇರಿಕ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವದ ದೇಶ. ಇಂತಹ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಗುಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಹೇಳುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಅವರಿಗಿದೆ. ಆದರೆ ಉಕ್ಕಿನ ಪರದೆಯ ಹಿಂದೆ ಏನೇನು ನಡೆಯುತ್ತಿರಬಹುದು?

ಗುಮಾನಿಗೊಳಗಾಗಿರುವ ಜೈವಿಕ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು.

ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಾರ್ಮೋನು

ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಈ ಹಾರ್ಮೋನು ಎಲ್ಲ ಕಶೇರುಕಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕೀಟಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಬರುತ್ತದೆ.

ಮೆದುಳು ಬುಡದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು - ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಬಟಾಣಿಯಾಕಾರದ ಒಂದು ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿ ಪಿಟ್ಯುಟರಿ. ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ಹಂತಗಳಲ್ಲೂ ಈ ಹಾರ್ಮೋನು ಪಿಟ್ಯುಟರಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಭ್ರೂಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದು, ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣ ಮುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚು. ದಿನಕ್ಕೆ 0.75-3 ಮೀಲ. ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನುಷ್ಯ ಸತ್ತಾಗ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳು ಕೊಳೆತರೂ ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಮಾತ್ರ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಹೆಣಗಳಿಂದ ಪಿಟ್ಯುಟರಿಯನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಈ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಪಡೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಕೃತಕವಾಗಿ ಶುದ್ಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಜೀವತಳಿತಾಂತ್ರಿಕತೆಯ ಕೃಪೆಯಿಂದ, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಮೂಲಕ ಇಂತಹ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಹೇರಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದು ನಡೆದಿದೆ.

ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಈ ಹಾರ್ಮೋನಿನಿಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳ ಮೇಲೂ ಇದು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್‌ಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಲ್ಲ. ಕೊಬ್ಬಿಲ್ಲದ ಮಾಂಶಖಂಡಗಳು, ಉದ್ದ ಮೂಳೆಗಳಿಂದ ದೇಹ ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾರಜನಕ ಹಿಡಿದಿಡಲ್ಪಟ್ಟು ಸಸಾರಜನಕ ಜೀವಸ್ತುಚಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

''ಗರ್ಭಿಣಿ ಹಾರ್ಮೋನು''

ಗರ್ಭಿಣಿಯಲ್ಲಿ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನು

ಪರ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು

ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲ ಉತ್ತೇಜಕಗಳು:

ಆಂಫಿಟಮಿನ್, ಮೀಥೈಲ್ ಆಂಫಿಟಮಿನ್, ಮೀಥೈಲ್ ಫೆನಿಡೇಟ್, ಪಿಪ್ರಡಾಲ್, ಕೆಫೀನ್, ಪಿಕ್ರೋಟಾಕ್ಸಿನ್, ನಿಕೇತಿಮಿಡ್ ಪೆಂಟೈಲೆಂಟಟ್ರಜೋಲ್, ಬೆಮಿಗ್ರೇಡ್, ಅಮಿಫೆನಾಜೋಲ್, ಸ್ಟ್ರಿಕ್‌ನಿನ್ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಅನುವೇದನ ಅಣಕ ಅಮೀನುಗಳು:

ಎಫಿಡ್ರಿನ್, ಮೀಥೈಲ್ ಎಫಿಡ್ರಿನ್, ಆಂಫಿಟಮಿನ್, ಮೆಫೆಂಟೆರಮಿನ್, ಹೈಡ್ರಾಕ್ಸಿಆಂಫಿಟರಮಿನ್, ಮೆಟರಮೈನಾಲ್.

ಅಫೀಮು ಸಂಬಂಧಿದ ಮತ್ತು ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳು:

ಮಾರ್ಫಿನ್, ಹೆರಾಯಿನ್, ಡೈಹೈಡ್ರೋ ಮಾರ್ಫಿನ್, ಅಕ್ಸಿ ಮಾರ್ಫಿನ್, ಮೀಥೈಲ್ ಡೈಹೈಡ್ರೋ ಮಾರ್ಫಿನೋನ್, ಅಪೋ ಮಾರ್ಫಿನ್, ಪೆಥಿಡಿನ್, ಪಿಮಿನೋಡೈನ್, ಫೆಂಟಾನಿಲ್, ಡೈಫೆನಾಕ್ಸಿಲೇಟ್, ಅನಿಲೆರಿಡಿನ್, ಅಲ್ಫ ಪ್ರೋಡಿನ್, ಮೆಥಡೋನ್, ಡೈಫಿನಾನೋನ್, ಪ್ರೊಪಾಕ್ಸಿಫೆನ್, ಲೆವಾರ್ಫನಾಲ್, ಫೆನಾಜೋಸಿನ್, ಪೆಂಟಾಜೋಸಿನ್ ಇತ್ಯಾದಿ.

. ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಕಗಳು:

ಐಸೋಕಾರ್ಬಕ್ಸಜೈಡ್, ಇಪ್ರೋನೆಯಾ ಜೈಡ್, ನೈಲಾಮೆಡ್, ಫೆನಿಲ್‌ಜೈನ್, ಇಮಿಪ್ರಮಿನ್, ಅಮಿಟ್ರಿಪ್ಟಾಲಿನ್, ಡೆಸಿಪ್ರಮಿನ್, ಲಿಥಿಯಂ ಕಾರ್ಬೋನೇಟ್, ಕೆಫೀನ್, ಆಂಫಿಟಮಿನ್, ಪಿಪ್ರಡಾಲ ಇತ್ಯಾದಿ.

. ಮತಿವಿಕಲಜನಕ ಔಷಧಗಳು:

ಎಲ್.ಎಸ್.ಡಿ., ಮೆಸ್ಕಾಲಿನ್, ಹಶೀಶ್, ಚರಸ್, ಗಾಂಜ

. ಮತಿವಿಕಲ ನಿವಾರಕಗಳು:

ಕ್ಲೋರ್‌ಪ್ರೊಮಾಜಿನ್, ಪ್ರೊಮಾಜಿನ್, ಟ್ರೈಫಲೊಮಿನ್, ಈಥೋಪ್ರೊಪಾಜಿನ್, ಡೈಈಥಾಜೈನ್, ಅಮಾಂಟಿಡಿನ್, ಎಲಾಂಟೈನ್, ಹಾಲೋಪೆರಿಡಾಲ್, ಟ್ರೈ ಫ್ಲೂಪೆರಿಡಾಲ್, ರೆಪರ್ಸಿನ್, ಕ್ಲೋರ್‌ಪ್ರೊಥೈಕ್ಸೀನ್, ಡೈಯೋಥೈಕ್ಸೀನ್.

7. ಬೀಟ-ಬ್ಲಾಕರ್‌ಗಳು:

ಸೂಟಾಲಾಲ್, ಪ್ರೊಪ್ರನೋಲಾಲ್ ಇತ್ಯಾದಿ

8. ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು

9. ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಮತ್ತು ಜೀವಸ್ತುಚಯ ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್‌ಗಳು:

ನಾಂಡ್ರೋಲೋನ್ ಫೀನೈಲ್ ಪ್ರೋಪಿಯೋನೇಟ್, ನಾಂಡ್ರೋಲೋನ್ ಡಕಾನೊಯೇಟ್, ಮೆಥನೋಲೋನ್ ಅಸಿಟೇಟ್, ಆಕ್ಸಿಮೆಥಲೋನ್, ಮೆಥನಾಡೈನೋನ್, ಈಥೈಲ್ ಎಸ್ಟ್ರನಾಲ್, ನಾರ್ಥಾಂಡ್ರೊಲೋನ್, ಆಕ್ಸಾಂಡ್ರೋಲೋನ್, ಆಕ್ಸಿಮೆಸ್ಟೆರೋನ್, ಸ್ಟಾನಜೋಲೋಲ್.

10. ಮೂತ್ರ ಸುರಿಕಗಳು:

ಪ್ರೊಸಮೈಡ್, ಮೆಪ್ರೊಸೈಡ್, ಬ್ಯೂಮೆಟಾವಿಡ್ ಇತ್ಯಾದಿ.

11. ಪ್ರೊಬೆನೋಸೀಡ್

ಜೈವಿಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು:

1. ಸ್ವಯಂ ರಕ್ತದಾನ*
2. ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಾರ್ಮೋನು*
3. ಹ್ಯೂಮನ್ ಕ್ಯೂರಿಯಾನಿಕ್ ಗೊನಡೋಟ್ರೊಫಿನ್*
4. ಎರಿಥ್ರೋಪಾಯಿಟಿನ್*
5. ಫಾಸ್ಫೇಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಬೈಕಾರ್ಬೋನೇಟ್ಸ್.

*ಈ ಗುರುತು ಹಾಕಿರುವುದನ್ನು ಹೊರತು ಉಳಿದವೆಲ್ಲ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಿಷ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟ ಔಷಧಗಳಾಗಿವೆ.

ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಭ್ರೂಣದ ನಡುವೆ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸುವ, ಮಾಸು, ಇದನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಪುರುಷರಿಗೆ ನೀಡಿದರೆ ಅದು ವೃಷಣಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ, ಪುಂಜನಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವಂತೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಪುಂಜನಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಯಾವ ರೀತಿ ಸ್ನಾಯು ಬಲವರ್ಧನೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಹಾರ್ಮೋನು ಪುರುಷನ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಅದನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

'ಎರಿಥ್ರೋಪಾಯಿಟಿನ್ - ಬೋಮನ್ಸ್ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್'

ಈ ಹಾರ್ಮೋನು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ 'ಬೋಮನ್ಸ್ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್' ಎನ್ನುವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ

ಜೀವಕೋಶಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಜಕ್ಸ್ಟಾಗ್ಲುಮೆರುಲಾರ್ ಕೋಶಗಳೆಂದು ಹೆಸರು. ಅವು ಈ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ದೇಹದ ಇತರ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲೂ ಈ ಹಾರ್ಮೋನು ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂಳೆ ಮಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳು ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನು ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಮೂಲ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಕಣ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಲು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಲು, ರಕ್ತ ಕಣ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂತಹ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಜೀವತಳಿತಾಂತ್ರಿಕತೆಯ ನೆರವಿನಿಂದ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಉತ್ಪಾದಿಸಿ ಅತೀತ ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ಕಷ್ಟವೇನಲ್ಲ.

ಇನ್ನೂ ಎಷ್ಟು ವಿವಿಧ ಅಸ್ತ್ರಗಳು ಈ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಬತ್ತಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ಅವರ ದೇಶಗಳ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಇವೆಯೋ ಅವರಿಗೇ ಗೊತ್ತು.

ಪ್ರಚೋದಕ - ರಂಜಕಾಂಶ ಮತ್ತು ಬೈಕಾರ್ಬೋನೇಟ್‌ಗಳು

ಇವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಸಾಗಿಸಲು ನೆರವಾಗುವ ಒಂದು ನೈಜಕಿಣ್ವವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ.

ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಲ್ಯಾಕ್ಟಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಶೇಖರವಾದಷ್ಟೂ ದಣಿವು ಬೇಗ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಮ್ಲ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಬೈಕಾರ್ಬೋನೇಟ್ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತಹ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ನಿಜ. ಆದರೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವ ಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಅಸಹಜ ಪ್ರಮಾಣ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಆ ಸ್ಪರ್ಧಿಯನ್ನು ಕ್ರೀಡೆಯಿಂದ ಹೊರಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ.

ದುರ್ಬಲ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಭಾರತೀಯ ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿಜಕ್ಕೂ ಪ್ರತಿಭೆಯಿದೆ ಆದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಗೆದ್ದೇತೀರುವ ಛಲ ಇಲ್ಲ; ಹೀಗಾಗಿ ಗೆಲ್ಲುವ ಪಂದ್ಯಗಳನ್ನು ಸೋಲುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವ ಮಾತಿದೆ.

ಕ್ರೀಡಾಪಟು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಎಷ್ಟೇ ಬಲಶಾಲಿಯಾಗಿದ್ದರೂ, ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರತಿಭೆಯಿದ್ದರೂ ದುರ್ಬಲ ಮನೋಭಾವದವನಾಗಿದ್ದರೆ ಏನು ಪ್ರಯೋಜನ? ಹಾಗಾಗಿ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಈ ಕೀಳರಿಮೆ, ಆತಂಕಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಲು ವಿಶೇಷ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ರಶಿಯನ್ನರು 'ಕಮ್ಯುನಿಸಂ' ಬಗ್ಗೆ ಮಾಡುವ, ಬುದ್ಧಿ (ಬ್ರೇನ್‌ವಾಶ್) ಮಾರ್ಜನೆ'ಗೆ ಕಮ್ಯುನಿಸಂ ದ್ವೇಶಿಯೂ ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲವೆ? ಅಂತಹುದೇ ಬುದ್ಧಿ ಮಾರ್ಜನೆಯನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂತಹ ಮನೋ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಉಪಯೋಗ, ದುರುಪಯೋಗದ ನಡುವಿನ ಅಂತನ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿದ್ದು ತಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಬೇರ್ಪಡಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ

ಕೊನೆ ಎಂದು?

ಕ್ರೀಡಾಲೋಕದ ಈ ಕರಾಳ ಕ(ವ್ಯ)ಥೆಗೆ ಮಂಗಳ ಹಾಡುವವರು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲವೆ?

ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹವ್ಯಾಸಿ ಕ್ರೀಡಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ನಿಯೋಜನಾ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಸ್ವೀಡನ್ನಿನ ಅರ್ನಿ ಜಂಗ್‌ಕ್ವಿಸ್ಟ್ ''ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ನಿರ್ಬಂಧಿತ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆಂಬುದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತು - ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಹಲವು ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದೂ ಗೊತ್ತು. ಇಂತಹವರನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ವರ್ಷಪೂರ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು - ಅವರು ಅಭ್ಯಾಸ ನಡೆಸುತ್ತಿರಲಿ ಅಥವಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿರಲಿ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ನಡೆಸಲು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಹೀಗಾದರೂ ಔಷಧಗಳ ದುರುಪಯೋಗ ನಿಲ್ಲಲಿ ಎನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ಆಶಯ''. ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿ ''ನಮಗಿರುವ ಅಧಿಕಾರ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆಯಿಂದ ಈ ಮೋಸಗಾರ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳನ್ನು ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ಸಾಕ್ಷಿ ಸಮೇತ ಹಿಡಿಯಬೇಕೆನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ಆಸೆ'' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಆದರೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಇದು ಸಾಧ್ಯವೆ?

ವಂಚನೆಯ ಕಾಲ

ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದು ಅಪಾರ ಹಣ ಹರಿಯುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಪ್ರಾಯೋಜಕ ಒಂದು ಸೆಂಟ್ ಪೋಲಾಗುವುದನ್ನು IAAF ಇಷ್ಟಪಡದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ನಾರ್ವೆ ಪತ್ರಕರ್ತರಾದ ಆನ್‌ಲೈಸ್ ಹ್ಯಾಮರ್.

ಕಳೆದ ಮಾರ್ಚ್‌ನಲ್ಲಿ 250 ಬ್ರಿಟಿಷ ಅಥ್ಲೀಟ್‌ಗಳು ಸ್ಟೀವ್ ಕ್ರಾಂ, ಸೆಬಾಸ್ಟಿಯನ ಕೋ, ಫಾತಿಮಾ ವೈಟ್ ಬ್ರೆಡ್ ಮತ್ತು ಥಾಂಸನ ರವರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ತಾವೆಂದಿಗೂ ಸ್ವಯ ರಕ್ತದಾನವನ್ನೊಳಗೊಂಡಂತೆ ಯಾವುದೆ ಔಷಧಗಳನ್ನು ದುರುಪಯೋಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ ತಮ್ಮನ್ನು ಯಾರು ಎಲ್ಲಿಬೇಕಾದರೂ, ಯಾವುದೆ ಮುನ್ಸೂಚನೆ ನೀಡದೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು ತಾವದಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧ ಎಂದು ಸಾರಿದ್ದಾರೆ.

ಬ್ರಿಗೇಟ್ ಡ್ರೆಸಲಳಂತಹವರು ಸಾಯದಿ ಬೇಕಾದರೆ ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲ ಖ್ಯಾತ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಇಂತಹ ಘೋಷಣೆ ಮಾಡಬೇಕು, ನಡೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರೋಂನಲ್ಲಿ ಒಲಂಪಿಕ್ ಚಾಂಪಿ ಯನ್ ಕಾರಲ್ ಲೂಯಿಸ್ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಔಷಧ ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಆರೋಪಿಸಿದ ಒಲಂಪಿಕ್ ಡೆಕಾಥ್ಲಾನ್ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಬ್ರಿಟ ನ್ನಿನ ಡ್ಯಾಲಿ ಥಾಂಸನ್ ಶೇ.೬೫ ಪ್ರತಿಶತ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳು ಔಷಧ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆಂದ.

ಹೀಗಾದರೆ, ಕ್ರೀಡೆ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗುಳಿಯದು. ಅದೊಂದು ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದ ವಂಚನೆಯ ಜಾಲ ಮಾತ್ರವಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

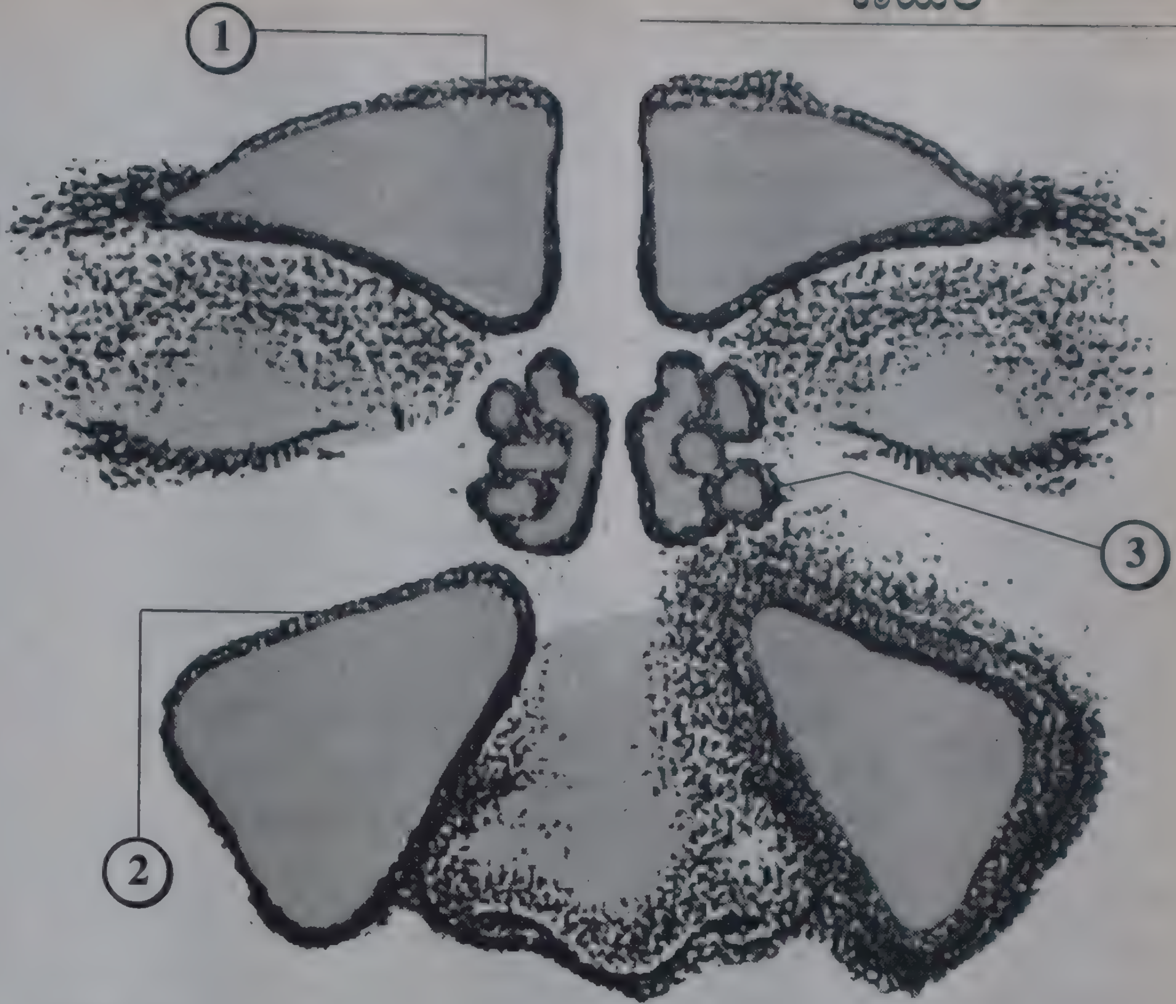
ಉಪಸಂಹಾರ

ಪ್ರೇಮದಲ್ಲಿ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಕ್ಷಮ್ಯ. ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳೂ ಒಂದು ಯುದ್ಧವೆ! ಅಂತರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಯ ಗೆಲುವಿ ನೊಡನೆ ಅವನ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಮಾನಾಪಮಾನ ಅಡಗಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳ ನಡುವೆ ಗೆಲುವಿನ ಅಂತರ ಕೂದಲಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂತರ ಕ್ರಮಿಸಲು ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿ ಯನ್ನು, ಮಕ್ಕಳ ಭಾಗ್ಯವನ್ನು ಕೊನೆಗೆ ಪ್ರಾಣ ಬಿಡಲು ತಯಾರು. ಅಮೇರಿಕದ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರ ಜ್ಞರು ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ 'ವಿಶ್ವ ದಾಖಲೆ ನೀಡುವ ಆದರೆ ಎರಡೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಜೀವ ತೆಗೆಯುವ ಔಷಧವಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ನೀವು ಬಳಸುವಿರಾ'' ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ 95 ಪ್ರತಿಶತ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳು ''ಸಿದ್ಧ'' ಎಂದರು.

ಎಂದಿಗೆ ಕೊನೆ, ಈ ಗೆಲುವಿನ ಮಹತ್ವಾ ಕಾಂಕ್ಷೆಗೆ?

ಬಹುಶಃ ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಇಲ್ಲವೇನೊ!? •

ಸೈನಸ್ ಕಿಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಜಿನುಗಿದ ದ್ರವವೆಲ್ಲಾ ಕಿರಿದಾದ ಹಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿದು ಬಂದು ಮೂಗಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಈ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಅಡೆತಡೆ ಉಂಟಾದರೆ ವಿಸರ್ಜಿತಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಪಸಿ(ದ್ರವ) ಸೈನಸ್‌ಗಳಲ್ಲೇ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಮಗೆ ಸೈನಸ್ ತೊಂದರೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ.



ಸೈನಸ್‌ಗಳು

1. ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಾಂಟಲ್ 2. ಮೂಗಿನ ಬೇರಿನಬಳಿ ಎತ್ಮಾಯಿಡ್ 3. ಮೇಲ್ದವಡೆ ಮೇಲಿನ ಮ್ಯಾಕ್ಷಿಲರಿ

◆ ಡಾ. ಮಹಾಬಲರಾಜು ಡಿ.ಕೆ.

ಸೈನಸ್ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುತಿದ್ದೀರಾ?

ಆಗತಾನೇ ಮನೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿದ್ದೆ. ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಪ್ರವಾಸದ ಆಯಾಸದಿಂದ ಮೈ ನುಗ್ಗಾಗಿ ಹೋಗಿತ್ತು. ಸರಸರನೆ ಬಟ್ಟೆ ಕಳಚಿ ಸೋಫಾದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು, ಮೈ ಚೆಲ್ಲಿ ಕೈಕಾಲು ಚಾಚಿಕೊಂಡೆ. ಆಗಲೇ ಪಕ್ಕದ ಮನೆ ಶೀನಿ ಬಂದು ಬಿಟ್ಟ.

''ಏನ್ಸಾರ್ ನೀವು ಊರಿಗೆ ಹೋಗಿಬಿಡ್ತೀರಿ. ಇಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಬಹಳ ಫಜೀತಿ'' ಎಂದ. ಆಯಾಸವಾಗಿದ್ದರೂ ತೋರ್ಗೊಡದೆ ಏನಪ್ಪಾ ಅಂತಾ ಆಪತ್ರೆಯ ಆಗಿದ್ದು ನಿನಗೆ? ಅಂದ ಹಾಗೆ ನಾವು ಹಾಕ್ಕು ಊರುಕೇರಿ ತಿರುಗೋದೇ ಬೇಡ್ವಾ?'' ಅಂದೆ.

''ಇಲ್ಲಾ ಸಾರ್ ನೀವು ಊರಿಗೆ ಹೋದಾಗ ನನಗೆ ಭಯಂಕರ ಶೀತವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿತ್ತು''ಎಂದು ಪಮ್ಮನೆ ಕೂತ ಶೀನಿ ಉರುಫ್ ಶ್ರೀನಿವಾಸ. ಏನೋ ಭಯಂಕರವನ್ನೇ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದ ನನಗೆ ಅವನು ಹೇಳಿದ ಮಾತು ಕೇಳಿ ವಿಪರೀತ ನಿರಾಸೆಯಾಯಿತು. ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಶೀತ ನೆಗಡಿ ವರ್ಷಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ, ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಂತೂ ವರ್ಷವಿಡೀ ಮೂಗಿನಿಂದ ಮುತ್ತಿನ ಹನಿ ಸುರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಕಟ್ಟಿದ ಮೂಗನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸೇದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಕಾಲಹಾಕುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ? ಮಹಾಭಾರತದ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಭೀಷ್ಮನಿಗೆ ಸದಾ ನೆಗಡಿ ಇದೇ ಇರುತಿತ್ತಂತೆ. ಅದಕ್ಕೇ ನೆಗಡಿಗೆ 'ಭೀಷ್ಮನೆಗಡಿ' ಎಂದು ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಜನರಂತೂ ನೆಗಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಜಾಡ್ಯವೆಂದು ಅಂದುಕೊಂಡೇ ಇಲ್ಲ. ನನಗೇನೇನೂ ಆಗಿಲ್ಲ, ಬರಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೆಗಡಿ ಆಗೆಯ್ತಿ ಅಷ್ಟೇ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನೆಗಡಿಗೆ ಒಂದು ಯಃಕಶ್ಚಿತ್ ಕಾಯಿಲೆಯ ಸ್ಥಾನ ವನ್ನೂ

ಯಾರೂ ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ.

ನಾನು ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದುದನ್ನು ನೋಡಿ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಮೌನ ಮುರಿದ. ''ಸಾರ್ ನೀವು ಊರಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದಾಗ ನನಗೆ ಭಯಂಕರ ಶೀತ ಆಗಿತ್ತು. ನೀವು ಇದ್ದಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಗುಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಬಿಡ್ತಿದ್ರಿ — ನೆಗಡಿ ನಿರ್ನಾಮವಾಗಿ ಬಿಡ್ತಿತ್ತು. ನನಗೆ ಬೇರೆ ಡಾಕ್ಟ್ರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಬೇಕೆಂದ್ರೇ ಭಯ. ಅದಕ್ಕೇ ನೆಗಡಿ ಏನು ಮಾಡ್ತೆತಿ ಬಿಡು ಅಂತಾ ಸುಮ್ಮನೆ ಇದ್ದೆ. ದಿನೇ ದಿನೇ ಶೀತ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗ್ತಾನೇ ಹೋತು. ಅಸಾಧ್ಯ ತಲೆನೋವು ಬಂತು. ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿ, ಉಸಿರಾಟ ಕಷ್ಟವಾಗಿ, ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಲು ಆಗುತ್ತಲೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಮೈಕೈ ಎಲ್ಲಾ ಸಿಡೀತಿತ್ತು. ಮುಖ ಅಂತೂ ರಕ್ತದ ಮುದ್ದೆ ಆಗಿ ಬಿಡ್ತಿತ್ತು. ಡ್ಯುಟಿಗೆ ಹೋಗೋದು ಸಾಧ್ಯನೇ ಆಗ್ಲಿಲ್ಲ ರಜ- ಹಾಕಿಬಿಟ್ಟೆ. ಕೊನೆಗೆ ಹೆಂಡ್ತೀ ಒತ್ತಾಯಕ್ಕೆ ನಿರ್ವಾಇಲ್ಲದೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋದೆ'' ಎಂದ. ನಾನು ಗಾಬರಿಯಿಂದ 'ಮುಂದೇನಾಯಿತು' ಪಿಂದೆ.

''ಪಷ್ಟು ನೋಡಿದ ಡಾಕ್ಟರು ನೀನು ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲಿನ ಡಾಕ್ಟ್ರ ಹತ್ರ ಹೋಗು ಎಂದು ಹೇಳಿಬಿಟ್ಟರು. ಅವರೇನೋ ಹಾಗೆ ಹೇಳಿ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಂಡರು. ನನಗೆ ವಿಪರೀತ ಭಯ ಆಯ್ತು. ಅಂತೂ ಕುರಿ ವಧಾಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗ ವಂತೇ ನಾನೂ ಹೋದೆ, ಇ.ಎನ್.ಟಿ. ಡಾಕ್ಟ್ರ ಹತ್ತಿರ. ಆ ಡಾಕ್ಟ್ರು ತಮ್ಮ ತಲೆಮೇಲೆ ಲೈಟ್ ಇಟ್ಟು ಕೊಂಡಿದ್ರು. ಆ ಬೆಳಕು ಬಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಮೂಗನೆಲ್ಲಾ ಗುರಿಇಟ್ಟು ನೋಡಿದರು. ನನ್ನ ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಗೆ ಅಂದರೆ ಕಪಾಲದ ಮೂಳೆ ಮೇಲೆ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಒತ್ತಿದರು. ನನಗೆ ಬಹಳ ನೋವಾಯ್ತು. 'ನಿಮಗೆ ಸೈನಸೈಟಿಸ್ ಆಗಿದೆ. ಐದು ದಿನ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತಕೊಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಮಾತ್ರೆನೂ ನುಂಗಬೇಕು' ಎಂದು ಚೀಟಿ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟರು. ಆಮೇಲೆ ಐದು ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ಬನ್ರಿ ಸರಿಹೋಗಿಲ್ಲಾ ಅಂದ್ರೆ ಸೈನಸ್ 'ಪಂಕ್ಚರ್' ಮಾಡೋಣಾ ಎಂದರು. ಇಲಿ ಅನ್ಕೊಂಡು ಬಂದ್ರೆ ಹುಲಿ ಆಯ್ತಾಲ್ಲಾ ಅಂತಾ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಹು ನೋವು ಆಯ್ತು. ಹೆದರಿಕೊಂಡು, ಬೆದರಿಕೊಂಡು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮಾಡ್ಸಿದೆ. ಗುಳಿಗೆ ನುಂಗಿದೆ. ಆಮೇಲೆ ಆರಾಮ ಆಯ್ತು. ನೀವು ಇದ್ದಿದ್ದರೆ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಫಜೀತಿ ಆಗ್ತಾನೇ ಇರ್ಲಿಲ್ಲಾ ಎಂದ. ಅವನ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಗಾಬರಿ ಇದ್ದುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದೆ. ಅವನಿಗೆ ಸೈನಸ್ ಎಂದರೆ ಏನೆಂದು ತಿಳಿಯುವ ತವಕವೂ ಇದ್ದಂತೆ ಕಂಡಿತು. ಪಾಪ ಆತ ಸೈನಸ್ ಅನ್ನೇ ಭಯಂಕರ ವ್ಯಾಧಿ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿಸಿಹೇಳಬೇಕೆಂದು ಕೊಂಡೆ. ಎಷ್ಟಿದ್ದರೂ ನನ್ನದು ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಹುದ್ದೆ ತಾನೆ?

ನಾನು ಮೈಕೊಡವಿಕೊಂಡು ಎದ್ದೆ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ ನನ್ನು ಹತ್ತಿರವೇ ಕರೆದು ಕೂರಿಸಿಕೊಂಡೆ. ನೋಡಪ್ಪಾ ದೇವರು ಬಹಳ ದೊಡ್ಡವನು. ಮಾನವನಿಗೂ ಅದನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಮಿದುಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಉಕ್ಕಿನಷ್ಟೇ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಕವಚವನ್ನು ತೊಡಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ತಲೆಬುರುಡೆ ಯೊಂದು ಹೊರಲಾರದ ಹೊರೆಯಾಗಬಾರ ದಲ್ಲಾ ಎಂದು ತಲೆಬುರುಡೆಯ ಮೂಳೆಯನ್ನು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಪೊಳ್ಳು ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ಇಂತಹ ಪೊಳ್ಳು ಸ್ಥಳವನ್ನೇ ನಾವು ಸೈನಸ್ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಸೈನಸ್ ಎಂದರೆ ಡೊಂಕು ಡೊಂಕಾದ ಕಿಂಡಿ ಎಂದರ್ಥ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಮ್ಮ ಸೈನಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಗಳು ವಕ್ರವಕ್ರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹಾ ತೆಳುಮೂಳೆಗಳ ಮೇಲೆ ತೆಳುವಾದ ಲೊಳ್ಪರೆ ಕವಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ (ಫ್ರಾಂಟಲ್) ಮೂಗಿನ ಬೇರಿನ ಬದಿಯಲ್ಲಿ (ಎತ್ಮಾಯಿಡ್) ಹಾಗೂ ಮೇಲ್ದವಡೆ ಮೇಲೆ (ಮ್ಯಾಕ್ಸಿಲರಿ) ಮುಖ್ಯವಾದ ಸೈನಸ್ ಕಿಂಡಿಗಳಿವೆ.

ಸೈನಸ್ ಕಿಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಜಿನುಗಿದ ದ್ರವವೆಲ್ಲಾ ಕಿರಿದಾದ ಹಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿದು ಬಂದು ಮೂಗಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಈ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಅಡೆತಡೆ ಉಂಟಾದರೆ ವಿಸರ್ಜಿತ ಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಪಸಿ(ದ್ರವ) ಸೈನಸ್‌ಗಳಲ್ಲೇ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಮಗೆ ಸೈನಸ್ ತೊಂದರೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿದಂತೆ ಭಾಸ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ವನಿಕೂಡ ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಗಿಗೆ ಬಸಿಯದೇ ಸೈನಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮಲೆತು ಕೊಂಡ ದ್ರವದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ರೋಗಾಣುಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟರಂತೂ ತಲೆನೋವು, ಜ್ವರ ಎಲ್ಲಾನೂ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಶೀತವೆಂದರೆ ಕ್ಷುಲ್ಲಕವೆಂಬ ಭಾವನೆ ತಳೆಯಬಾರದು. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಸೈನಸ್ ಸೋಂಕು ಕಣ್ಣಿಗೋ, ಮೆದುಳಿಗೋ ಹಬ್ಬಿ ಬಹಳಷ್ಟು ತೊಂದರೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೇ ಡಾಕ್ಟ್ರು ಸೈನಸ್ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣ ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಕೊಡ್ತಾರೆ. ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಆಗೋ ಔಷಧಿ ಕೊಡ್ತಾರೆ. ಕುದಿವ ನೀರಿನಿಂದ ಬರುವ ಹಬೆಗೆ ಮುಖ ಹಿಡಿಯಿರಿ ಎಂದೂ ಹೇಳ್ತಾರೆ. ಅವಶ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ ಸಿಂಬಳಿನ ತೆಳು ಮಾಡೋ ಔಷಧಿ ಸಹ ಸಲಹೆ ಮಾಡ್ತಾರೆ. ಮೂಗಿನ ತೇವ ಒಣಗಲು ಔಷಧ ಕೊಡ್ತಾರೆ. ಆಕಸ್ಮತಾಗಿ ಸೈನಸ್‌ನಿಂದ ಮೂಗಿಗೆ ಹರಿದ ದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಸಿಂಬಳದ ಕಸರು ಕಲೆತುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಒಂದು ಸೂಜಿ ಚುಚ್ಚಿ ಸೈನಸ್ ದ್ರವವೆಲ್ಲಾ ಮೂಗಿಗೆ ಸಾಗುವಂತೆ ದಾರಿ ಮಾಡ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸೈನಸ್ 'ಪಂಕ್ಚರ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನೀನು ಇದನ್ನು ಕೇಳೇ ಭಯಪಟ್ಟಿದ್ದೀ. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ನಿನಗೆ ಅಷ್ಟು ನೋವೇನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡ ಸೈನಸ್ ನಿರ್ಮಲವಾಗಿ, ನಿನ್ನ ತೊಂದರೆಗಳೆಲ್ಲಾ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಎಷ್ಟಿದ್ದರೂ ಡಾಕ್ಟರು ನಿನ್ನ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕೇ ತಾನೇ ಹೇಳೋದು ಎಂದೆ.

ಈಗ ತಿಳಿತು ಬಿಡಿಸಾರ್, ಶೀತನೆಗಡೀನೂ ಇಷ್ಟು ತೊಂದರೆ ಕೊಡಬಲ್ದು ಅಂತಾ ನನಗೆ ಗೊತ್ತೇ ಇದ್ದಿಲ್ಲ ಎಂದ ಶೀನ.

ನೋಡಪ್ಪಾ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಜನರಿಗೆ ಸೈನಸ್ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗ್ತಾ ಇದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಉಸಿರಾಡುವ ಗಾಳಿಯೇ ಕಲುಷಿತವಾಗಿದೆ. ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿನ ಹೈಡ್ರೋಕಾರ್ಬನ್, ಸಲ್ಫರ್, ಆಕ್ಸೈಡ್ ಇವೆಲ್ಲದರ ಕಿರಿಕಿರಿಯಿಂದ ಸೈನಸ್ ಸುಲಭವಾಗಿ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲರ್ಜಿ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಸೈನಸ್ ತೊಂದರೆ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಅತಿಶೀತ ಗಾಳಿಯೂ ಸೈನಸ್ ತೊಂದರೆಗೆ ಹಾದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ನಡುವಿನ ಮೂಳೆಯೇ ಡೊಂಕಾಗಿದ್ದು ಪದೇ ಪದೇ ಸೈನಸ್ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹವರ ಮೂಗಿನ ಎಲುಬನ್ನು ಲಘು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸಿದರೆ ಸೈನಸ್ ತೊಂದರೆ ತಂತಾನೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ವರ್ಷಕ್ಕೆ 3 ಸಾರಿಗಿಂತಾ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ನೆಗಡಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಉದಾಸೀನ ಮಾಡದೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಸೈನಸ್ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಈ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಪದೇಪದೇ ಕಾಡುವ ಶೀತನೆಗಡಿಯನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ, ಇದೇ ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ದಿನ ಅಪಾಯವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಬಹುದು ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದೆ.

ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮಗಳು ಎರಡು ಲೋಟ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಕಾಫಿ ತಂದಿಟ್ಟಳು.

ನಾನು, ಶೀನಿ ಸೈನಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತಿಷ್ಟು ಹರಟೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾ ಕಾಫಿ ಕುಡಿದೆವು.



ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳೆಲ್ಲವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದಂಥವು. ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ನಾವು ಗ್ರಹಿಸುವ ಮಾಹಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೂಲಕ ಗ್ರಹಿಸುವುದು ಸುಮಾರು ಶೇ. 80 ರಷ್ಟು ಎಂದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮಹತ್ವ ಏನೆಂಬುದು ಅರ್ಥವಾದೀತು.

...ಮ್ಮ ದೇಹ ಏನನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ

◆ ಆರ್.ವಿ.ಕಟ್ಟೀಮನಿ

...ುಬ್ಬುಗಳು

ಬ್ರಹ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದರೂ ನಮ್ಮ ಹತ್ತಿರದ ...ಬಂಧು'ವೆನಿಸಿಕೊಂಡ ಚಿಂಪಾಜಿಗಳಿಗೆ 'ಹಣೆ ...ರಹ' ಬರೆಯಲಾರ. ಏಕೆಂದರೆ ಚಿಂಪಾಂಜಿ ...ಳಿಗೆ ಹಣೆಯೇ ಇಲ್ಲ!

ನಮಗಾದರೆ ಕಣ್ಣು ಹುಬ್ಬುಗಳಿಂದ ಇಷ್ಟ ...ಲದ ಹಣೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿದ್ದು, ಅಲ್ಲಿಂದ ನೆತ್ತಿ ಆರಂಭ ...ಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಂಪಾಂಜಿಗಳಿಗೆ ತಲೆ ಆರಂಭವಾಗು ...ದೇ ಕಣ್ಣು ಹುಬ್ಬುಗಳಿಂದ. ಅಂದ ಹಾಗೆ ...ಿಂಪಾಂಜಿಗಳಿಗೆ ನಮಗಿರುವಂತೆ ಕಣ್ಣು ...ುಬ್ಬುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೂದಲುಗಳಿಲ್ಲ!

ವಿಕಾಸ ವಾದದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ಜೀವಿಗೆ ಹಣೆ ...ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣ ಇತರ ವಾನರ ಜೀವಿಗಳಿ...ಂತಲೂ ಮೆದುಳಿನ ಅಳತೆ ಬೆಳೆಯ ತೊಡ...ದ್ದು.

...ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಹನೆ ಏರ್ಪಟ್ಟದ್ದು ಹೇಗೆ?

ಚಿಂಪಾಜಿಯ ಮೆದುಳು ಸುಮಾರು 400 ...ನ ಸೆಂ.ಮೀ. ಗಳಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಆಧುನಿಕ ಮಾನ...ನ ಮೆದುಳಿನ ಅಳತೆ ಸುಮಾರು ಸರಾಸರಿ 1350 ...ನ ಸೆಂ.ಮೀ.ಗಳು. ವಿಕಾಸದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವಾನರ ಜಾತಿಯ ಒಂದು ಶಾಖೆಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟ ಮನುಷ್ಯ ಜಾತಿಯ ಜೀವಿಯ ಮೆದುಳು ಬೆಳೆಯತೊಡಗಿತು. ಅದು ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲ ತಲೆಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣಾ ಭಾಗವೊಂದು ಅಗತ್ಯವಾಯ್ತು. ಆ ರೀತಿ ಕ್ರಮೇಣ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಂಡ ಭಾಗವೇ ಹಣೆ.

ಕೋತಿಯ ಅಸ್ಥಿಪಂಜರವನ್ನೂ, ಮನುಷ್ಯನ ಅಸ್ತಿಪಂಜರವನ್ನೂ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಿದಾಗ ಕಂಡು ಬರುವ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ ಏನೆಂದರೆ, ಕೋತಿಗೆ ಕಣ್ಣೆಲುಬು (ರಿಮ್ ಭಾಗ) ಸರಿಯಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗೋಪುರದಂತೆ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದು, ದೃಢವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲೆಂದೇ ಅದು ಆ ರೀತಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿದೆ!

ಕೋತಿಯ ಮೆದುಳು ಅಳತೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದು ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆಲ್ಲೋ ಇರುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ, ಅದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಹಣೆಯಂತಹ ಭಾಗದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಉಂಟಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯ ಜೀವಿಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಮೆದುಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತ ತಲೆಯ ಮುಂದಿನ ಭಾಗದತ್ತ ಚಾಚಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗಿತು. ಅದನ್ನು ಕಾಪಾಡಲೆಂದೇ ಹಣೆಯ ಅಗತ್ಯ ಉಂಟಾಯ್ತು.

ಭಾವಾಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕಣ್ಣು ಹುಬ್ಬುಗಳು

ತಲೆಯಿಂದ ಜಾರುವ ಬೆವರು, ಮಳೆ ಹನಿ ಮುಂತಾದವು ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಬೀಳದಂತಿರಲೋಸುಗ ಕಣ್ಣುಹುಬ್ಬುಗಳಿವೆ ಎನ್ನುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೊಂದು ಹಿಂದೆ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿತ್ತು. ಅದು ಅರೆಸತ್ಯ. ಕಣ್ಣು ಹುಬ್ಬುಗಳು ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು, ಮನೋಲಹರಿಗಳನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುವಲ್ಲಿಯೂ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ:

ಕಣ್ಣು ಹುಬ್ಬುಗಳನ್ನು ಕೆಳಬಾಗಿಸುವುದು: ನಾವು ಕಣ್ಣುಹುಬ್ಬುಗಳನ್ನು ಕೆಳಬಾಗಿಸಿದರೆ, ಅದು ನಮ್ಮ ಸಿಟ್ಟನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆನ್ನಬಹುದು. ಕಣ್ಣು ಹುಬ್ಬುಗಳನ್ನು ಕೆಳಬಾಗಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಅವೆರಡೂ ಸಂಕುಚಿತಗೊಂಡು ಪರಸ್ಪರ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತವೆ. ಆ ರೀತಿ ಸನಿಹ ಬಂದಾಗ ಕಣ್ಣು ಹುಬ್ಬುಗಳ ನಡುವಿನ ಚರ್ಮ ಅದುಮಿಕೊಂಡು ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉದ್ದುದ್ದಕ್ಕೆ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗೆರೆಗಳೇರ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಎಷ್ಟು ಗೆರೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲ

ವರಿಗೆ ಎರಡು ಗೆರೆಗಳುಂಟಾಗಬಹುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ನಾಲ್ಕೈದು ಗೆರೆಗಳು ಮೂಡುವ ಅವಕಾಶವೂ ಇದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಕಣ್ಣು ಹುಬ್ಬುಗಳನ್ನು ಕೆಳಬಾಗಿಸುವುದು ಎರಡು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ. ಒಂದು - ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಎದುರಿನವರ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡಲಿರುವಾಗ; ಇನ್ನೊಂದು - ನೋವಿನಿಂದ ಅಥವಾ ಎದುರಿನವರಿಂದ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹವಣಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಂಥ ಸ್ವಯಂರಕ್ಷಣೆ ಬಹುಪಾಲು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣು ಹುಬ್ಬುಗಳನ್ನು ಮೇಲೇರಿಸುವುದು: ಕಣ್ಣು ಹುಬ್ಬುಗಳನ್ನು ಮೇಲೇರಿಸಿದಾಗ ಹಣೆಯ ಮೇಲಿನ ಚರ್ಮ ಅದುಮಿಕೊಂಡು ಅಡ್ಡ ಗೆರೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿ ಕಣ್ಣು ಹುಬ್ಬೇರಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಗಳಾದ ವಾನರ ಜಾತಿಯ ಜಂತುಗಳಲ್ಲೂ ಇದೆ. ಹುಬ್ಬೇರಿಸುವುದು ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ವಿಶಾಲಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಚರ್ಯೆಯಲ್ಲಿನ ಭಾಗ. ಮಟ ಮಟ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕೈ ಅಡ್ಡವಿರಿಸಿ ದೂರ ನೋಡುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ನೋಡಿ, ಆತನ ಹುಬ್ಬುಗಳು ಮೇಲೇರಿರುತ್ತವೆ!

ತಮ್ಮನ್ನು ಹೆದರಿಸುವ ಪ್ರಾಣಿಯೇನಾದರೂ ಎದುರಾದಾಗ ಓಡಿ ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ ಕೋತಿಗಳು ಹುಬ್ಬೇರಿಸಿ ನೋಡುತ್ತವೆ. (ಬಹುಶಃ ಸಿನಿಮಾಗಳಲ್ಲಿ ನೀವಿದನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಬಹುದು) ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೋತಿಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಮನೋಭಾವಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಎದುರು ದಾಳಿ ಮಾಡಬೇಕೋ, ಕುತೂಹಲದಿಂದ ನಿಂತು ತನಗೆ ಹೆದರಿಕೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವಿಷಯ ಏನೆನ್ನುವುದನ್ನು ನೋಡಬೇಕೋ ಅಥವಾ ಪಲಾಯನ ಮಾಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಮುಂತಾದ ತಾಕಲಾಟಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿರುವಾಗ ಕೋತಿ ಈ ರೀತಿ ಹುಬ್ಬುಗಳನ್ನು ಮೇಲೇರಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೋತಿ, ಮನುಷ್ಯನ ವರ್ತನೆ ಬಹುಪಾಲು ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ ಹುಬ್ಬೇರಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುವುದಾದರೆ- ಮನುಷ್ಯ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಂದಿಗ್ಧಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಆ ರೀತಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾನೆನ್ನಬಹುದು.

ಇನ್ನೊಂದು ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಗಮನಿಸೋಣ. ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಗೇಲಿ ಮಾಡಿದಾಗ ನಮಗೆ ನಗು ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆ ರೀತಿ ಗೇಲಿಗೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎದುರಿನಲ್ಲೇ ಇದ್ದು, ನಕ್ಕರೆ ಆತನಿಗೆ ಸಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತದೆನಿಸಿದಾಗ ನಾವು ತುಟಿ ಬಿಗಿ ಹಿಡಿದು, ಹುಬ್ಬೇರಿಸಿ ಅದೊಂದು ರೀತಿಯ ಮುಸಿನಗೆ ನಗುತ್ತೇವೆ. ಅಂದರೆ ಅದೊಂದು ರೀತಿ ಅಣಕದಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ನಗುವಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹುಬ್ಬುಗಳು ಮೇಲೇರುತ್ತವೆಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಹುಬ್ಬು ಮೇಲೇರಿಸುವುದು, ಕೆಳಬಾಗಿಸುವುದನ್ನು ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡುವಾಗ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ತಲೆ ಎತ್ತಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ನಮಗೆ ಹೆದರಿಕೆಯುಂಟು ಮಾಡುವ ಘಟನೆಯೊಂದು ಎದುರಾಯಿತೆಂದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಆಗ ನಾವು, ಕಣ್ಣುಗಳ ರಕ್ಷಣೆಗೋಸ್ಕರ ಕಣ್ಣು ಹುಬ್ಬುಗಳನ್ನು ಕೆಳಬಾಗಿಸುತ್ತೇವೆಯೇ ಅಥವಾ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ವಿಶಾಲಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮೇಲೇರಿಸುತ್ತೇವೆಯೆ?

ಹೀಗೆ ಎಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುವಂತಿಲ್ಲ. ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನ ವಿಚಕ್ಷಣಾ ಜ್ಞಾನಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಹುಬ್ಬುಗಳನ್ನು ಮೇಲೇರಿಸುತ್ತೇವೆ ಇಲ್ಲವೆ ಕೆಳಬಾಗಿಸುತ್ತೇವೆ.

ನಮಗೆ ತುಂಬ ಸಿಟ್ಟು ಬಂದು, ಎದುರಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಡೆಯಲುದ್ಯುಕ್ತರಾಗಿ, ಎದುರಿನವನು ನಮಗೆ ತಿರುಗಿ ಹೊಡೆಯುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ ಎನಿಸಿದಾಗ ಹುಬ್ಬುಗಳನ್ನು ಕೆಳಬಾಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅವನು ತಿರುಗಿ ಬೀಳುವ ಅವಕಾಶ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ ಎನಿಸಿದಾಗ (ಅಂದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಮಗಿಂತ ದುರ್ಬಲ ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಕೈಕೆಳಗಿನವನಾಗಿರುವಾಗ) ಹುಬ್ಬೇರಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಒಂದು ಹುಬ್ಬನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಮತ್ತೊಂದು ಹುಬ್ಬನ್ನು ಮೇಲೇರಿಸುವುದು: ಒಂದು ಹುಬ್ಬು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ಮೇಲೇರಿಸುವುದು ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂಥದಲ್ಲ. ಈ ಚರ್ಯೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಮನೋಭಾವಗಳ ನಡುವಿನ ರೀತಿಯದು. ಈ ರೀತಿಯ ಮುಖ ಚರ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಿಟ್ಟು, ಅರ್ಧ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಭಯ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೂ ಅದೊಂದು ರೀತಿಯ ತೃಣೀಕಾರದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಚರ್ಯೆ ಎಂದೂ ಹೇಳಬಹುದು.

ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುವು ದೆನ್ನುವುದು ಇದೇ ರೀತಿಯದು!

ಹುಬ್ಬು ಗಂಟಿಕ್ಕುವುದು: ಹುಬ್ಬುಗಳೆರಡನ್ನೂ ಮೇಲೇರಿಸಿ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸನಿಹ ತರುವುದನ್ನು ಹುಬ್ಬುಗಂಟಿಕ್ಕುವುದೆನ್ನುತ್ತೇವೆ. ತೀವ್ರ ತಲ್ಲಣ ಅಥವಾ ನೋವಿನಲ್ಲಿರುವಾಗ ಈ ರೀತಿ ಹುಬ್ಬು ಗಂಟಿಕ್ಕುತ್ತೇವೆ. ತಲೆ ನೋವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಔಷಧಿಗಳ ಜಾಹೀರಾತಿನಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಮುಖಚರ್ಯೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು.

ಹುಬ್ಬು ಕುಣಿಸುವುದು: ಕ್ಷಣಕಾಲ ಹುಬ್ಬುಗಳು ಮೇಲೇರಿ ಅದೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗೆ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಈ ಚರ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹಯುತ ವಿಶ್ (ಕುಶಲ ವಿಚಾರಣೆ) ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಪರಿಚಯವಿರುವ, ಆತ್ಮೀಯನಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಭೇಟಿಯಾಗಿ, ಆತ ತುಸು ದೂರದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಈ ರೀತಿ ಹುಬ್ಬು ಕುಣಸುತ್ತೇವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮುಗುಳ್ನಕ್ಕು, ತಲೆಯನ್ನೂ ಲಘುವಾಗಿ ಕುಣಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಹುಬ್ಬು ಕುಣಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಆ ರೀತಿ ಮಾಡಿಯೇ ಮಾಡುತ್ತೇವೆಂದೇನೂ ಹೇಳಲಾಗದು. ಅದೆಲ್ಲವೂ ಎದುರಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗಿರುವ ಇಷ್ಟವನ್ನವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ!

ಗಂಡು - ಹೆಣ್ಣಿನ ಹುಬ್ಬುಗಳಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ

ಹುಬ್ಬುಗಳು ಸ್ತ್ರೀ - ಪುರುಷ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನೂ ತಿಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಗಂಡಸರ ಹುಬ್ಬುಗಳು ಒತ್ತೊತ್ತಾಗಿ ದಟ್ಟವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಹುಬ್ಬುಗಳು ತೆಳುವಾಗಿ ತುಸು ನಾಜೂಕಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯುಳ್ಳ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಹುಬ್ಬುಗಳ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ತೆಳುವಾಗಿ, ಬಿಲ್ಲಿನಾಕಾರದಲ್ಲಿ ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಅಲಂಕಾರ ಶತಶತಮಾನಗಳಿಂದಲೂ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ.

ಕೆಲ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಹುಬ್ಬುಗಳು ದಟ್ಟವಾಗಿರುವುದುಂಟು. ಅದು ಅವರ ಶಾರೀರಿಕ ಲಕ್ಷಣವನ್ನವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಅಂಥವರು ಹುಬ್ಬುಗಳನ್ನು ತೆಳುವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಸಿಸ್ ಪದ್ಧತಿಯ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೂದಲುಗಳನ್ನು



...ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಆಧುನಿಕ ಲಲನೆಯರಿಗೆ ಗಂಡಸರಂತೆ ಗಡಸುತನದಿಂದ ಕಾಣಸಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕೆನ್ನುವುದು ಇಷ್ಟ. ಅಂಥವರಿಗೆ ಕಣ್ಣು ಹುಬ್ಬುಗಳು ದಟ್ಟವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅವರು ಅವುಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬ್ರೂಕ್‌ಶೀಲ್ಡ್ಸ್ ಎನ್ನುವ ಹಾಲಿವುಡ್ ತಾರೆ, ಕಾಜೋಲ್ ಎನ್ನುವ ಬಾಲಿವುಡ್ ತಾರೆ ಇವರ ಹುಬ್ಬುಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಗಮನಿಸಿ ನೋಡಿ.

ಕಣ್ಣುಗಳು

ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳೆಲ್ಲವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದಂಥವು. ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ನಾವು ಗ್ರಹಿಸುವ ಮಾಹಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೂಲಕ ಗ್ರಹಿಸುವುದು ಸುಮಾರು ಶೇ. 80 ರಷ್ಟು ಎಂದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮಹತ್ವ ಏನೆಂಬುದು ಅರ್ಥವಾದೀತು.

ಅಂಗುಲ ವ್ಯಾಸದಳತೆಯ ಮಾನವ ನೇತ್ರ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಂಗ. ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ರೆಟಿನಾ ಎನ್ನುವ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೊರೆಯೊಂದಿದೆ. ಈ ಪೊರೆ 13,70,00,000 ದಷ್ಟು ಕಣ ಸಮೂಹವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ನಾವು ನೋಡಿ ಗ್ರಹಿಸುವ ಮಾಹಿತಿಯೆಲ್ಲವೂ ಈ ಕಣ ಸಮೂಹದ ಮುಖಾಂತರವೇ ಮೆದುಳಿಗೆ ರವಾನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ರೆಟಿನಾ ಕಣ ಸಮೂಹದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆ: ರಾಡ್ಸ್ ಮತ್ತು ಕೋನ್ಸ್. ರಾಡ್ಸ್ ಎನ್ನುವ ಕಣ ಸಮೂಹದ ಸಂಖ್ಯೆ 13 ಕೋಟಿಯಷ್ಟಿದ್ದರೆ ಕೋನ್ಸ್ ಎನ್ನಲಾಗುವ ಕಣ ಸಮೂಹ 70 ಲಕ್ಷದಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ರಾಡ್ಸ್ ಕಣ ಸಮೂಹದ ಕೆಲಸ ಕೇವಲ ಕಪ್ಪು-ಬಿಳುಪು ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮಾತ್ರ. ಇನ್ನುಳಿದ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಕೋನ್ಸ್ ಕಣ ಸಮೂಹ.

ಬಾಲ್ಯದಿಂದ ಯೌವನದವರೆಗಿನ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಮೆದುಳೂ ಇದಕ್ಕೆ ಹೊರತಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳು ಮಾತ್ರ ಅತ್ಯಲ್ಪ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಾಣದೆ ಇದ್ದಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತವೆ.

ಕಣ್ಣು ಪಾಪೆ - ಇಷ್ಟವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆಯೇ?

ಕಣ್ಣಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪಗಿರುವ ಭಾಗವನ್ನು ಕಣ್ಣಪಾಪೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಣ್ಣಪಾಪೆಯ ಮುಖಾಂತರವೇ ಬೆಳಕು ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ರೆಟಿನಾದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊರಗೆ ಬೆಳಕು ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದಾಗ ಕಣ್ಣಪಾಪೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಿಗ್ಗಿ, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಒಳತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಿನ ಕಾಂತಿ ತುಂಬ ಜಾಸ್ತಿಯಿರುವಾಗ ಕಣ್ಣಪಾಪೆ ಕುಗ್ಗಿ ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಬೆಳಕಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣರಳಿಸಿ, ಕಣ್ಣು ಸಂಕುಚಿಸಿ ನೋಡುವುದೆನ್ನುತ್ತೇವಲ್ಲ, ಇವನ್ನೇ!

ನಮಗೆ ಹಿಡಿಸಿರುವ, ಇಷ್ಟವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ, ವಸ್ತು ಅಥವಾ ವಿಷಯವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಕೂಡ ಕಣ್ಣಪಾಪೆಗಳು ಮಾಮೂಲಿ ಅಳತೆಗಿಂತಲೂ ತುಸು ದೊಡ್ಡವಾಗುತ್ತವೆ. ಬೇಕಿಲ್ಲದಿರುವ ವಿಷಯ, ಹಿಡಿಸದಿರುವ ವಸ್ತು, ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಅವು ಸಾಕಷ್ಟು ಕುಗ್ಗುತ್ತವೆ.

ಇದನ್ನು ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೋಡೋಣ - ಯುವತಿಯೊಬ್ಬಳಿಗೆ ತುಂಬ ಹಿಡಿಸಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎದುರಾದನೆಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಅವನನ್ನು ಕಂಡರೆ ಅವಳಿಗೆ ತುಂಬ ಪ್ರೀತಿ, ಮೆಚ್ಚುಗೆ, ಆರಾಧನೆಯ ಭಾವನೆಗಳಿವೆ. ಅಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿದ್ದಾಗ, ಅವನ ರೂಪವೆಲ್ಲವನ್ನೂ, ಒಳಗೆ (ಅಂದರೆ ಹೃದಯದೊಳಗೆ) ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕೆನ್ನುವ ಹಂಬಲದಿಂದಲೋ ಏನೋ ಎನ್ನುವಂತೆ ಅವಳ ಕಣ್ಣಪಾಪೆಗಳು ವಿಶಾಲವಾಗಿ ಹಿಗ್ಗುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಅವಳು ಕಣ್ಣರಳಿಸಿ ನೋಡುತ್ತಾಳೆ! ಇನ್ನು ಅವಳು ವಿಪರೀತ ದ್ವೇಷಿಸುವ, ಅಸಹ್ಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎದುರಾದಾಗ ಅವನ ರೂಪ ತನ್ನೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಲೇಕೂಡದು ಎನ್ನುವಂತೆ, ಅವಳ ಕಣ್ಣ ಪಾಪೆಗಳು ಕುಗ್ಗಿ, ತೀರ ಸಣ್ಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಕಣ್ಣಪಾಪೆಗಳನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುವುದಾಗಲಿ, ಹಿಗ್ಗಿಸುವುದಾಗಲಿ ನಮ್ಮ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿರದ ಅಸಂಕಲ್ಪಿತ ಚರ್ಯೆ. ಬಯಸಿದರೂ ನಮ್ಮಿಂದ ಕಣ್ಣಪಾಪೆಗಳನ್ನು ಸಂಕುಚಿಸಲಾಗದು. ಹಾಗೆಯೇ ಹಿಗ್ಗಿಸಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಬಾಯಿಯಿಂದ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಬಹುದಾದರೂ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು ಸುಳ್ಳಾಡಲಾರವು ಎಂದಾಯ್ತು.

ಕಣ್ಣಪಾಪೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಐರಿಸ್ ಎನ್ನುವ ಸ್ನಾಯುವ್ಯೂಹವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯೂಹದ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ ಕುಗ್ಗುವಿಕೆಗಳೇ ಕಣ್ಣಪಾಪೆ ಹಿಗ್ಗಲು, ಕುಗ್ಗಲು ಕಾರಣ.

ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಕಣ್ಣುಗಳನು......

'ಐರಿಸ್' ಸ್ನಾಯುವ್ಯೂಹದ ಬಣ್ಣ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ಕಣ್ಣುಗಳು, ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ಕಣ್ಣುಗಳು, ಕೆಲವರಂತೂ ಬೆಕ್ಕಿನ ಕಣ್ಣಿನವರು. ಜೇನ್ಗಣ್ಣಿನವರು.... ಹೀಗೆ-ಈ ರೀತಿ

ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು ಐರಿಸ್ ಸ್ನಾಯುವ್ಯೂಹದ ಬಣ್ಣವೇ. ಹಾಗೆಂದು ಐರಿಸ್ ವರ್ಣಮಯವಾದುದು ಎಂದೇನೂ ಅಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಐರಿಸ್‌ನ ಬಣ್ಣ ಒಂದೇ. ಆದರೆ, ಅದು ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯಾಗಿ, ದಟ್ಟವಾಗಿ, ಮಧ್ಯಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳು ನಮಗೆ ಆ ರೀತಿ ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಐರಿಸ್ ತಿಳಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ನೀಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ದಟ್ಟವಾಗಿದ್ದರೆ ಗೋಧಿ ವರ್ಣ ಇಲ್ಲವೆ ಜೇನುಬಣ್ಣದ ಕಣ್ಣುಗಳು; ವಿಪರೀತ ದಟ್ಟವಾಗಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳು ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ.

ಕಣ್ಣುಗಳ ಬಣ್ಣ ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶದ ತಾಪಮಾನಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶೀತ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಜನರಿಗೆ - ಅಂದರೆ ಬಿಳಿಯರಿಗೆ - ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳ ಕಣ್ಣುಗಳು ಜನಿಸಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆ ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವರಾದಂತೆಲ್ಲ ಐರಿಸ್‌ನ ಬಣ್ಣ ದಟ್ಟವಾಗುತ್ತ ಬಂದು ಕ್ರಮೇಣ ಕಣ್ಣುಗಳು ಕಪ್ಪು ವರ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲೋ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಈ ಬಗೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯದೆ ಅವರ ಕಣ್ಣುಗಳ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣ ಹಾಗೇ ಉಳಿದು ಬಿಡುವುದುಂಟು. ಉಷ್ಣ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಜನರಿಗೆ - ಅಂದರೆ ಕರಿಯರಿಗೆ - ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳ ಕಣ್ಣುಗಳು ಮಾತ್ರ ಹುಟ್ಟಿದಾಗಲೂ, ಕಪ್ಪಗಿದ್ದು ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವರಾಗುತ್ತಿರುವಾಗಲೂ ಕಪ್ಪಗೇ ಇರುತ್ತವೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ

ಕಣ್ಣಪಾಪೆಯನ್ನೂ, ಐರಿಸ್‌ನ್ನೂ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಪಾರದರ್ಶಕ ಪೊರೆಯ ಹೆಸರು ಕಾರ್ನಿಯಾ. ಅದರ ಸುತ್ತಲೂ ಬಿಳಿಗುಡ್ಡೆಯ ಭಾಗವಿದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಬಿಳಿಭಾಗ ಕಂಡುಬರುವುದು ಇಡೀ ಜೀವ ಕೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಮಾತ್ರ. ಈ ಬಿಳಿಗುಡ್ಡೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕಣ್ಣುಗಳು ಗುಂಡಿ (button) ಗಳಂತೆ ದುಂಡು ದುಂಡಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಕಣ್ಣುಗಳು ಮೀನಿನಾಕಾರದಲ್ಲಿ, ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಂಡುಬರಲು ಈ ಬಿಳಿ ಭಾಗವೇ ಕಾರಣ. ನಮಗೆ ಸಮೀಪದ ಬಂಧುಗಳೆನ್ನಬಹುದಾದ ಕೋತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಕಣ್ಣುಗಳ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಬಲಕ್ಕೂ ಎಡಕ್ಕೂ ಎಳೆದಿಟ್ಟಿರುವಂತೆ ಕಂಡು ಬಂದರೂ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಭಾಗ ಮಾತ್ರ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಭಾಗವಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ತಲೆ ತಿರುಗಿಸದಿದ್ದರೆ ಅವು ಯಾವ ಕಡೆ ನೋಡುತ್ತಿರುವವೆನ್ನುವುದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗದು. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಹಾಗಲ್ಲ. ಈ ಬಿಳಿಗುಡ್ಡೆಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ತಲೆ ತಿರುಗಿಸದಿದ್ದಾಗಲೂ ಬಲಗಡೆ ನೋಡುತ್ತಿರುವೆವೋ, ಎಡಗಡೆ ನೋಡುತ್ತಿರುವೆವೋ, ತುದಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡುತ್ತಿವೆವೋ ಎನ್ನುವುದೆಲ್ಲ ಎದುರಿನವರಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ರೆಪ್ಪೆ ಕೂದಲುಗಳು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ

ಒಂದೊಂದು ಕಣ್ಣಿಗೂ ಸುಮಾರು ಇನ್ನೂರಿನ್ನೂರರಂತೆ ಕಣ್ರೆಪ್ಪೆ ಕೂದಲುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಳಗಿನ ಕಣ್ರೆಪ್ಪೆಗಿಂತಲೂ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ರೆಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿ ಕೂದಲುಗಳು ಜಾಸ್ತಿ. ಇವೂ ಒಮ್ಮೆ ಉದುರಿದ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಮೊಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಜೀವನಾವಧಿ ಕೂಡ ಕಣ್ಣುಹುಬ್ಬುಗಳದರಂತಿರುತ್ತದೆ.

ತಲೆಗೂದಲು, ಹುಬ್ಬುಗಳು ಮುಂತಾದವೆಲ್ಲ ಮುಪ್ಪಡರಿದಂತೆಲ್ಲ ಬೆಳ್ಳಗಾಗತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕಣ್ರೆಪ್ಪೆಗಳು ಮಾತ್ರ ಬಣ್ಣಗೆಡದೆ ಹಾಗೇ ಇರುವುದು ಅವುಗಳ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೆನ್ನಬಹುದು.

ಗಂಡು - ಹೆಣ್ಣಿನ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ

ಸ್ತ್ರೀ - ಪುರುಷರ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ತುಸು ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವೆನಿಸಬಹುದು. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಪುರುಷರ ಕಣ್ಣುಗಳು ತುಸು ದೊಡ್ಡವು. ಆದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿನ ಬಿಳಿ ಭಾಗ ಪುರುಷರ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿನ ಬಿಳಿಭಾಗಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅನುಪಾತೀಯವಾಗಿ ದೊಡ್ಡದಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಹೆಣ್ಣಿನ ಕಣ್ಣುಗಳು ವಿಲಕ್ಷಣ ಸೌಂದರ್ಯದಿಂದ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತವೆನ್ನಬಹುದು.

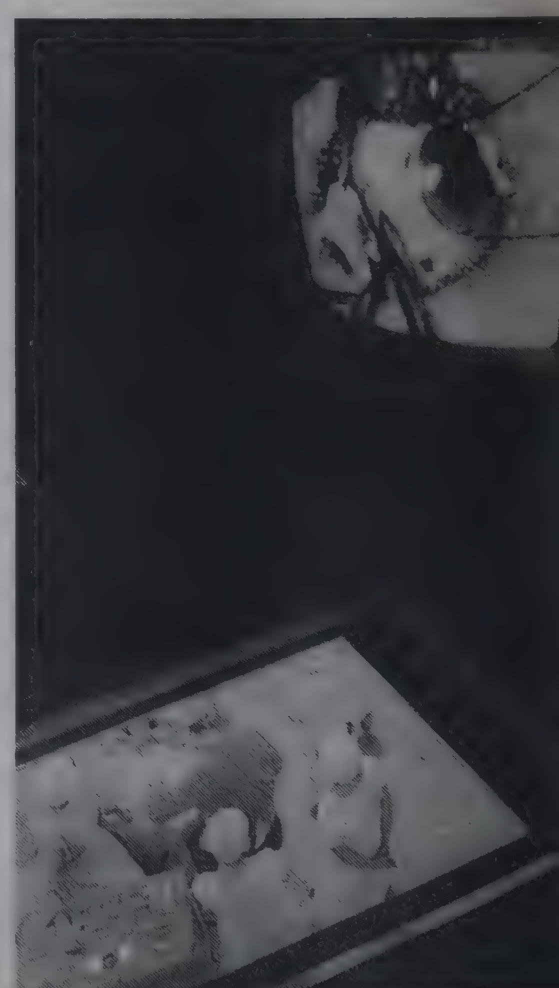
ಮನುಷ್ಯ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅವಯವಗಳಲ್ಲೂ ಕಣ್ಣುಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಅಸಾಧಾರಣವಾದಂಥವು. ಟೇಬಲ್ ಟೆನ್ನಿಸ್ ಚೆಂಡಿನಳತೆಗಿಂತಲೂ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುವ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ 15 ಲಕ್ಷ ಮಾಹಿತಿ (message-ಸಂದೇಶ) ಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪಡೆದಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸೋಜಿಗದ ವಿಷಯವೇ ಸರಿ.

ಬೇರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮುಖ ಗಮನಿಸಿ ನೋಡಿ. ಅದು ಮುಂದೆ ಚಾಚಿಕೊಂಡಂತಿರುತ್ತದಲ್ಲವೆ! ನಮ್ಮ ಮುಖ ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿ ಮಟ್ಟಸವಾಗಿ ಇದೆಯಲ್ಲವೆ? ಅದು ಹಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ ನಾವು ಬೈನಾಕ್ಯುಲರ್ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ. ಅಂದರೆ ದೂರವನ್ನಾಗಲಿ, ಆಳವನ್ನಾಗಲೀ ಸರಿಯಾಗಿ ಅಂದಾಜು ಹಾಕುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ. ಬಹುಶಃ ವಾನರ ಹಂತದಿಂದ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ಮರದಿಂದ ಮರಕ್ಕೆ ಜಿಗಿಯುತ್ತ ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲು ತಿಂದು ಬದುಕಬೇಕಿದ್ದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ದೂರವನ್ನು ಅಂದಾಜು ಹಾಕಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಿತು. ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಕ್ರಮೇಣ ಮನುಷ್ಯನ ಮುಖ ಚಪ್ಪಟೆ ಆಕಾರ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

ಕಣ್ಣುಗಳು ಬಳಲುತ್ತವೆ!

ಆದಿ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಕಣ್ಣುಗಳು ಈಗಿಗಿಂತಲೂ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ದೂರಕ್ಕೆ ನೋಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಆಧುನಿಕತೆ ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡಂತೆಲ್ಲ ನಾವು ಜಾಸ್ತಿ ದೂರ ನೋಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬಂದೆವೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು.

ಆದಿಮಾನವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಬೇಟೆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಜೀವನಾಧಾರವಾಗಿದ್ದುದರಿಂದ ದೂರ ದೂರದ



ಶ್ಯವನ್ನು ನೋಡುವ ಅಗತ್ಯವಿತ್ತು. ದೂರದ ಶ್ಯ ನೋಡುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹತ್ತಿರದ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ೋಡುವಾಗಲೇ ಕಣ್ಣುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮ ಡುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ, ಆದಿ ಮಾನವ ಹಂತ ಂತಲೂ ಆಧುನಿಕ ಮಾನವನಿಗೆ ಕಣ್ಣುಗಳ ೇಲೆ ಜಾಸ್ತಿ ಶ್ರಮ ಬೀಳುತ್ತಿದೆ ಎಂದಾಯ್ತು!

ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಪುಸ್ತಕ ಓದುವುದು, ಟಿ.ವಿ. ೋಡುವುದು ಮುಂತಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಿಂದಾಗಿ ಆಧುನಿಕ ಮಾನವನ ಕಣ್ಣಿನ ್ನಾಯುಗಳು ಬಳಲಿಕೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಜವಾದ ಸಮಸ್ಯೆ ಅವನು ಆ ರೀತಿ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ತ್ತಿರದ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ರೀತಿ ೋಡುವುದರಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿರುವುದು! ಆ ೀತಿ ತದೇಕವಾಗಿ ನೋಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಡುನಡುವೆ ಅತ್ತಿತ್ತ ದೃಷ್ಟಿ ಹೊರಳಿಸುತ್ತ ಕಣ್ಣು ಳಿಗೆ ವಿರಾಮ ನೀಡಿದರೆ, ಕಣ್ಣಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಳಲುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ದೃಷ್ಟಿದೋಷಕ್ಕೆ ಕಣ್ಣಾಗ್ಗಜುಗಳು

ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡದೇಅವುಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಬಳಲಿಸುವುದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಹಾನಿ ಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನೋಡುವುದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಲಾಗುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಆಗಾಗ ತಲೆ ನೋವು ಕೂಡ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಎದುರಿನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡ ಲಾಗದಿರುವ ಲಕ್ಷಣವೇ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ. ಈ ದೃಷ್ಟಿದೋಷದ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಕಣ್ಣಾಗ್ಗಜುಗಳು ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದವು.

ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷವೆನ್ನುವುದು ನೆನ್ನೆ, ಮೊನ್ನೆ ಕಂಡು ಬಂದ ಲಕ್ಷಣವೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಅಕ್ಕರದ ಬರಹಕ್ಕೆ ಮೊದಲಿಗನಾದವನಿಂದಲೇ ಇದಕ್ಕೆ ಬೀಜ ಬಿತ್ತೆನ್ನಬಹುದು. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧರೂ, ಜ್ಞಾನಿಗಳೂ ದೃಷ್ಟಿದೋಷಕ್ಕೊಳ ಗಾದರೆ ಯುವಕರಿಂದ ಓದಿಸಿ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದರು....

ಮತ್ತೆ ಈ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಕಣ್ಣಾಗ್ಗಜು ಗಳ ಬಳಕೆ ಯಾವಾಗಿನಿಂದ ಆರಂಭವಾಯ್ತು?

ಕ್ರಿಸ್ತನ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಸೆನೆಕಾ ಎನ್ನುವ ರೋಮನ್ ತನ್ನ ದೃಷ್ಟಿದೋಷವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿದ ಗಾಜಿನ ಗೋಳವನ್ನು ಭೂತಗನ್ನಡಿಯಂತೆ ಬಳಸಿ, ರೋಮ್‌ನ ಗ್ರಂಥಾಲಯದಲ್ಲಿ ಕುಳಿದು ಓದು ತ್ತಿದ್ದನಂತೆ! ಅಂದರೆ ಆ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಕಣ್ಣಾಗ್ಗಜು ಗಳಂಥವು ಬಳಕೆಯಲಿದ್ದವೆಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕಣ್ಣಾಗ್ಗಜಿನಿಂದ ಕನ್ನಡಕಕ್ಕೆ: 13ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ರೋಜರ್ ಬೇಕನ್ ಎನ್ನುವ ಆಂಗ್ಲ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿ ಚಿಕ್ಕ ಅಕ್ಷರಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಕಂಡು ಬರಲು ಗಾಜಿನ ಫಲಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದೆಂದು ಬರೆದಿದ್ದ. ಆದರೆ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಕಣ್ಣಾಗ್ಗಜುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಂತೆ ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

13ನೆಯ ಶತಮಾನದ ಕೊನೆಯ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಇಟಲಿಯಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿದೋಷವಿರುವವರು ಓದಲು ಅನುವಾಗುವಂತೆ ನಿಜವಾದ ಕಣ್ಣಾಗ್ಗಜುಗಳು ತಯಾರಾದವು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚುಕಮ್ಮಿ ಅದೇ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಚೀನೀಯರು ಕಣ್ಣಾಗ್ಗಜುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ತಾನು ನೋಡಿದುದಾಗಿ ಮಾರ್ಕೋ ಪೊಲೋ ಎನ್ನುವ ಯಾತ್ರಿಕ ದಾಖಲಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂಥವೆಲ್ಲವೂ ದೃಷ್ಟಿದೋಷಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದುವಂಥ ಗಾಜುಗಳಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. 15ನೆಯ ಶತಮಾನದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿದೋಷಕ್ಕೆ ಸರಿಹೊಂದುವಂಥ ಅಳತೆಯ ಗಾಜುಗಳ ತಯಾರಿಕೆ ಆರಂಭವಾಯ್ತು.

18ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಬೆಂಜಮಿನ್ ಫ್ರಾಂಕ್ಲಿನ್ ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೂ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಕನ್ನಡಕವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದ.

1887ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸ್ವಿಟ್ಜರ್‌ಲ್ಯಾಂಡಿನಲ್ಲಿ ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳ ತಯಾರಿಕೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಯ್ತು.

ಸ್ಟೇಟಸ್ – ಫ್ಯಾಶನ್ನುಗಳಿಗೋಸ್ಕರ ಕನ್ನಡಕ

ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡಕ ಬಳಕೆಯ ಉದ್ದೇಶ ಕೇವಲ ದೃಷ್ಟಿದೋಷಕ್ಕಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಬರಬರುತ್ತ ಸಾದಾಗಾಜಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನು ಅಂತಸ್ತಿನ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಫ್ಯಾಶನ್ನಿಗೋಸ್ಕರ ಬಳಸುವುದು ಶುರುವಾಯ್ತು.

ಕನ್ನಡಕದ ಫ್ರೇಮಿನ ಮೇಲೆ ರಿಮ್ ದಪ್ಪವಾಗಿ, ಭಾರವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಗಾಂಭೀರ್ಯವನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ. ಫ್ರೇಮ್ ದುಂಡಗೆ, ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಗಾಜುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ವೈಶಾಲ್ಯವನ್ನೀಯುತ್ತದೆ.

ಕನ್ನಡಕ ಮುಖದಲ್ಲೊಂದು ಭಾಗವಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಭಾವಾಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅದು ಗಮನಾರ್ಹ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆನ್ನುವುದು ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯಲ್ಲ.

ಮುಚ್ಚುಮರೆಗೆ ಕಪ್ಪು ಕನ್ನಡಕ!

ಭಾವಾಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡಕವೂ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದೆವಷ್ಟೆ. ಆದರೆ ಕಪ್ಪು ಕನ್ನಡಕಕ್ಕಿದು ಅನ್ವಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿನವರಿಗೆ ತಿಳಿಯಗೊಡದಂತೆ, ಮುಚ್ಚಿಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನುಕ್ಷಣ ಕೃತ್ರಿಮ ನಡವಳಿಕೆ, ಸುಳ್ಳು ಮಾತುಗಳಿಂದ ಬದುಕುವ ರಾಜಕಾರಣಿಗಳಿಗೆ ಕಪ್ಪು ಕನ್ನಡಕವೆಂದರೆ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚು! ಪ್ರೆಸ್‌ಕಾನ್‌ಫರೆನ್ಸ್, ಮೀಟಿಂಗ್ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಅನೇಕ ರಾಜಕಾರಣಿಗಳು ಕಪ್ಪು ಕನ್ನಡಕ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬರುವುದರ ಉದ್ದೇಶ – ತಮ್ಮ ನೈಜ ಸ್ವರೂಪ ಹೊರಗೆ ಗೊತ್ತಾಗದಿರಲೆಂಬುದು!

ಕಪ್ಪು ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಅರ್ಹನಲ್ಲವೆನ್ನಬಹುದು. ಅವನು ನಮ್ಮಿಂದ ಏನನ್ನೋ ಮುಚ್ಚಿಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕಪ್ಪು ಕನ್ನಡದ ಧರಿಸುವ ರಾಜಕಾರಣಿ ಎಂದೂ ಜನಸೇವಕನಾಗಲಾರ! ಜನರೆದುರು ಆತ ಸುಳ್ಳಾಡುತ್ತ ಬದುಕುತ್ತಿರುವನೆನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಕಪ್ಪು ಕನ್ನಡಕದ ಹಿಂದೆ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದೇ ಉದಾಹರಣೆ!

ಆದರೆ ಹುಡುಗರು/ಹುಡುಗಿಯರು ಫ್ಯಾಶನ್ನಿಗೋಸ್ಕರ, ಇನ್ನುಳಿದವರು ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಲು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಬಣ್ಣದ ಕನ್ನಡಕ (ಕಪ್ಪು ಕನ್ನಡಕವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ) ಧರಿಸುವುದನ್ನು ಮೇಲಿನಂತೆ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗದು.

ಅಧಿಕಾರಿಯ ನೋಟ, ಕೈಕೆಳಗಿನ ಉದ್ಯೋಗಿಯ ನೋಟ...

ಅಧಿಕಾರಯುತ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವವರ ನೋಟವೇ ಬೇರೆ: ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಕೈಕೆಳಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ನೋಡುವ ರೀತಿಯೇ ಬೇರೆ. ತೀರ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಹೊರತು ಪಡಿಸಿದರೆ ಕೈಕೆಳಗಿನ ಉದ್ಯೋಗಿ ತನ್ನ ಮೇಲಧಿಕಾರಿಯ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ನೋಡುವ ಧೈರ್ಯ ಮಾಡಲಾರ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ತಗ್ಗಿಬಗ್ಗಿನಡೆಯುವ ಸ್ವಭಾವದ ಸ್ನೇಹಪೂರ್ವಕ ವರ್ತನೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಾಲ್ಕಾರು ಜನ ಸೇರುವ ಫಂಕ್ಷನ್ನಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಮೊದಲಿಗೆ ಅಲ್ಲಿ ಯಾರ್ಯಾರು ಇರುವರೆಂದು ನಾಲ್ಕೂ ಕಡ

ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಮೇಲಧಿಕಾರಿ ಯಾರಾದರೂ ಕಂಡು ಬಂದರೆ, ಆ ಸಮಾರಂಭ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೆ ಅವನು ಆ ಅಧಿಕಾರಿಯತ್ತ ಪದೇ ಪದೇ ನೋಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಫಂಕ್ಷನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಜೋಕ್ಸ್ ಅಥವಾ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೊಂದನ್ನು ಹೇಳಿದಾಗ, ಆ ಕೆಳ ಉದ್ಯೋಗಿ ತನ್ನ ಮೇಲಧಿಕಾರಿಯ ಉದ್ದೇಶ ವೇನು, ಅವನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಹೇಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲೆನ್ನುವಂತೆ ತಕ್ಷಣವೇ ತನ್ನ ಮೇಲಧಿಕಾರಿಯತ್ತ ನೋಡುತ್ತಾನೆ.

ಇನ್ನು ಆ ಮೇಲಧಿಕಾರಿಯ ವಿಷಯ ನೋಡುವುದಾದರೆ - ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅವನು ತನ್ನ ಕೈಕೆಳಗಿನ ಉದ್ಯೋಗಿಯತ್ತ ನೋಡ ಹೋಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ನೀನ್ಯಾವ ಲೆಕ್ಕ ನನಗೆ? ಎನ್ನುವಂತೆ ಅವನ ವರ್ತನೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಆಕಸ್ಮಾತ್ ಹಾಗೇನಾದರೂ ತನ್ನ ಕೈ ಕೆಳಗಿನ ಉದ್ಯೋಗಿ ಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬಂದರೆ, ಆ ಅಧಿಕಾರಿ ಅವನ ಮುಖವನ್ನು ದಿಟ್ಟಿಸಿ ನೋಡುತ್ತ ಮಾತಾಡುತ್ತಾನೆ. ಆ ಉದ್ಯೋಗಿಯಿಂದ ಆ ನೋಟವನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ, ಉತ್ತರ ಹೇಳುತ್ತಿರುವಾಗ ನಡು ನಡುವೆ ನೋಟ ಹೊರಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಅವರಿಬ್ಬರ ನಡುವಿನ ನೋಟ ಬೆಕ್ಕು - ಇಲಿಯಾಟದಂತಿರುತ್ತದೆ.

ಗೂಂಡಾಗಳ ನೋಟ, ಪ್ರೇಮಿಗಳ ನೋಟ

ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ನೋಡು ವುದು ಎರಡು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ. ಒಂದು ಪ್ರೀತಿ ಸುತ್ತಿರುವಾಗ; ಇನ್ನೊಂದು - ದ್ವೇಷ ಅಥವಾ ಸಿಟ್ಟನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ!

ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಗೂಂಡಾಗಳು, ರೌಡಿಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಎದುರುಬದುರಾಗಿ ಮುಖ ದಿಟ್ಟಿಸಿ ನೋಡುತ್ತಿರುವರೆಂದರೆ ಅವರ ನಡುವೆ ಯುದ್ಧದ ಬೆಂಕಿ ಹೊತ್ತಿಕೊಳ್ಳಲಿದೆಯೆಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೇ ಗೂಂಡಾ ಗಳ್ಯಾವತ್ತೂ ಒಬ್ಬರ ಮುಖವನ್ನೊಬ್ಬರು ದಿಟ್ಟಿಸಿ ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೂ ಸಾಧ್ಯ ವಾದಷ್ಟು ಬೇಗ ನೋಟವನ್ನು ಬೇರೆಡೆ ಹೊರಳಿ ಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಇಲ್ಲೊಂದು ತೊಡಕಿದೆ. ಆ ರೀತಿ ದೃಷ್ಟಿ ತಪ್ಪಿಸುವ ರೌಡಿ, ಎದುರಾಳಿಯ ಮುಂದೆ ತನ್ನ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೇಮಿಗಳ ವಿಷಯವೇ ಬೇರೆ. ಪ್ರೇಯಸಿ, ಪ್ರಿಯತಮರು ಒಬ್ಬರ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ನೋಡಿದರೂ ಅದು ಪ್ರೇಮಾಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಸವಾಲು ಹಾಕುವುದೆಂದು ಪರಿಗಣಿತವಾಗುದಿಲ್ಲ. ಆ ರೀತಿ ನೋಡುತ್ತಿರುವಾಗ ತನ್ನ ಪ್ರೇಮಿಯ ಕಣ್ಣಾಪಾಪೆಗಳು ಅರಳಿದಷ್ಟೂ ಪ್ರೇಯಸಿಗೆ, ಪ್ರಿಯತಮನಿಗೆ ಹಿಗ್ಗಾಗುತ್ತದೆ. ಅವೇನಾದರೂ ಕುಗ್ಗಿದರೆ, ತಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೋ ಲೋಪ ವಿದೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಮುಜುಗರಕ್ಕೊಳಗಾಗ ಬಹುದು.

ಬಗೆಬಗೆಯ ನೋಟಗಳು

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನೋಟಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಅವನ ಮನೋಲಹರಿ ಹೇಗಿದೆ, ಅವನ ಮಾನಸಿಕ ಭಾವನೆ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸ ಬಹುದು. ನಿತ್ಯದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಬಗೆಬಗೆಯ ಜನರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಬಗೆಬಗೆಯ ನೋಟಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ನೋಡೋಣ:

ನೋಟ ತಗ್ಗಿಸುವುದು: ದೃಷ್ಟಿ ತಗ್ಗಿಸುವುದು ಅಥವಾ ನೆಲದತ್ತ ನೋಡುವುದು ಸಂಕೋಚ, ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯವನ್ನೂ, ತಗ್ಗಿಬಗ್ಗಿ ನಡೆಯುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಯನ್ನೂ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆನ್ನಬಹುದು. ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಮೇಲಧಿಕಾರಿಯ ಎದುರಿನಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗಿ ನೋಡುವ ರೀತಿ ಈ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ದೃಷ್ಟಿ ತಗ್ಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಿನ್ನ ಮುಂದೆ ತಲೆ ಬಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನೋಡಿದರೆ, ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿ ಅರ್ಥೈಸಬಹುದು. ಗಂಡಸಿನ ಎದುರು, ನೋಟ ಹೊರಳಿಸುತ್ತ ಅತ್ತಿತ್ತ ನೋಡುವ ಸ್ತ್ರೀ ಚಂಚಲೆ ಎನ್ನಬಹುದು! ಅವಳೇ ನಾದರೂ ದೃಷ್ಟಿ ತಗ್ಗಿಸಿ ನೆಲದತ್ತ ನೋಡುವವಳಾ ಗಿದ್ದರೆ ವಿನಯವತಿ, ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಸ್ತ್ರೀ ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು.

ಗಂಭೀರವಾಗಿ ನೋಡುವುದು: ಗಂಭೀರವಾಗಿ ನೋಡುವ ನೋಟದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಹುಬ್ಬುಗಳು ತುಸು ಮೇಲೇರಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಸಿಟ್ಟು ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳು ಅರಳಿ ದೊಡ್ಡ ವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣರಳಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟ, ಹುಬ್ಬು ಗಳು ಮೇಲೇರಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಕೋಪ.... ಹೀ ಎರಡು ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧ ಭಾವನೆಗಳಿರು ನೋಟ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವುದು, ತಪ್ಪ ಮಾಡಿರುವ ಮಗನತ್ತ ತಂದೆ ನೋಡುವಾ ಇಂಥ ನೋಟ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೋಪದಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ಆಶ್ಚರ್ಯ ದಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಇಂಥ ನೋಟವನ್ನು ಕಾ ಬಹುದು.

ಕಣ್ಣರಳಿಸಿ ನೋಡುವುದು: ತುಸು ಆಶ್ಚರ್ಯ ಉಂಟಾದಾಗ ನಾವು ಕಣ್ಣರಳಿಸಿ ನೋಡುತ್ತೇವೆ ಈ ರೀತಿ ನೋಡುತ್ತಿರುವಾಗ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಥವ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಬಿಳಿ ಭಾಗ ಜಾಸ್ತಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಹುಸಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಕೂಡ ನಾವು ಈ ರೀತಿ ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಅಂದರೆ ಅಣಕಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು

ನಿರ್ವಿಕಾರ ನೋಟ: ಬಳಲಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುವಾಗ ಕೂಡ ನಾ ನಿರ್ವಿಕಾರವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಕಿಟಕಿಯಿಂದ ಹೊರಗೆ, ಕೋಣೆಯ ಗೋಡೆಯತ್ತ ಈ ರೀ ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ.

ಹೊಸದಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಸಿಲುಕಿರುವ ಪ್ರೇಮಿ ಗಳಲ್ಲಿ, ತನ್ನ ಸಂಗಾತಿ ದೂರದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಇಂ ನೋಟ ಕಂಡುಬರುವುದುಂಟು.

ಅಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಮೂಗು ಸೀದುವುದೇಕೆ?

ಕಣ್ರೆಪ್ಪೆಗಳು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡು ಕವಚಗಳು. ಕಣ್ರೆಪ್ಪೆಗಳ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಮೃದುವಾ ಹೊಳೆಯುತ್ತ ಬಾಗಿರುವ (Curved) ಕೂದಲ ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಕಣ್ರೆಪ್ಪೆಯ ಕೂದಲುಗಳ ಬು ದಲ್ಲಿರುವ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಾ ಇವು ಮೃದುವಾಗಿದ್ದು, ಹೊಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಕಣ್ರೆಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಮುಚ್ಚುತ್ತ, ತೆ ಯುತ್ತ ಇರುವುದರಿಂದಾಗಿ ಕಣ್ರೆಪ್ಪೆ ಕೂದಲ ಗಳು ಕಣ್ಣಿನ ಕಾರ್ನಿಯಾ ಎನ್ನುವ ಭಾಗವನ್ನ ಸದಾ ಒದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ರೆಪ್ಪೆಯ ಕೆಳಭಾ ದಲ್ಲಿರುವ ಅಶ್ರುಗ್ರಂಥಿ ಸ್ರವಿಸುವ ಕಣ್ಣೀ ಕೂಡ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಮೂಗಿನ ಪಕ್ಕಗಳಲ್ಲಿ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅಶ್ರುನಾಳಗಳಿರುತ್ತ

ವು ಮೂಗಿನ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಕಣ್ಣೀರಿನ ತ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಪಡೆದಿರುತ್ತವೆ. ನಾವು ವ್ರ ವಿಷಾದ, ದುಃಖದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಅಶ್ರು ಂಥಿಗಳು ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ುತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆ ದ್ರವ ಣ್ಣೀರು ತಿತ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಮೂಗಿನೊಳಗಿಂದ ೂರ ಜಾರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣೀರ ತಿತ್ತಿ ಹಿಡಿಸ ಷ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣೀರು ಸ್ರವಿಸಿದರೆ, ಅದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಹೊರಗೆ ಜಿನುಗುತ್ತದೆ. ಈ ಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ಯಾರಾದರೂ ತೀವ್ರ ೇದನೆಗೊಳಗಾಗಿ ರೋದಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ಕಣ್ಣು ಳಿಂದ ಕಣ್ಣೀರು ಹರಿಸುವುದು, ಮೂಗು ೀದುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ.

ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವಾಗ ಕೂಡ ಕಣ್ಣು ಗಳನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತೋಯಿಸಿ ರಕ್ಷಿಸುವುದ ಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಅಶ್ರುಗ್ರಂಥಿಗಳು ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಜಿನಿಗುತ್ತದೆ!

ಮೂರು ಕಣ್ರೆಪ್ಪೆಗಳು

ಮೂಗಿನ ಇಕ್ಕೆಲಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣ ತುದಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಮಾಂಸದ ಮುದ್ದೆಯಂಥದು ಕಂಡು ಬರುವುದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿರಬಹುದು - ಅದೇನೆನ್ನುವುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೆ?

ಅದು ನಮ್ಮ ಮೂರನೇ ಕಣ್ರೆಪ್ಪೆ! ಬಳಕೆಯೇ ಇಲ್ಲದುದರಿಂದ, ವಿಕಾಸ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅದು ನಿರುಪಯುಕ್ತವಾಗಿ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ. ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ - ಅಂದರೆ ವಿಕಾಸವಾದದ ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ - ಈ ಮೂರನೇ ಕಣ್ರೆಪ್ಪೆ ನಮಗಿತ್ತು!

ಮಳೆ ಬರುತ್ತಿರುವಾಗ ವಾಹನಗಳ ಮುಂದಿನ ಗಾಜನ್ನು ಒರೆಸಲು ವೈಪರ್ ಬ್ಲೇಡ್ ಯಾವ ರೀತಿ ಉಪಯುಕ್ತ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿರಬಹುದು. ಆ ರೀತಿ ಈ ಮೂರನೇ ಕಣ್ರೆಪ್ಪೆ ಕೆಲವು ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ! ಉಳಿದ ಎರಡು ರೆಪ್ಪೆಗಳಂತೆ ಮೇಲೂ ಕೆಳಗೂ ಅಲ್ಲದೆ, ಈ ಮೂರನೇ ರೆಪ್ಪೆ ಕಣ್ಣಿನ ಆ ಪಕ್ಕದಿಂದ ಈ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಮೂರನೇ ಕಣ್ರೆಪ್ಪೆ ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿದ್ದು, ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ತಮ್ಮ ಸಹಚರಿಗಳಿಗೆ ಸಂಕೇತ ಕಳಿಸಲು ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಪಾರದರ್ಶಕವಾಗಿದ್ದು, ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಸನ್‌ಗ್ಲಾಸ್‌ನಂತೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನೀರಿನೊಳಗೆ ಮುಳುಗುವ ಕೆಲ ಜಾತಿಯ ಬಾತುಗಳಿಗೆ ಈ ಮೂರನೇ ರೆಪ್ಪೆ ಪಾರದರ್ಶಕವಾಗಿರುವುದರೊಂದಿಗೆ ತುಸು ದಪ್ಪವಾಗಿದ್ದು, ನೀರಿನ ಆಳದಲ್ಲಿ ಈಜುತ್ತಿರುವಾಗ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನಂತೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿಯೂ ಬದುಕಲು ರೂಢಿಗೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಬಹುಶಃ ಮೂರನೇ ಕಣ್ರೆಪ್ಪೆ ನಮ್ಮಲ್ಲೂ ಚಲನಶೀಲವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತೇನೋ....!

ಚೀನೀಯರ ಕಣ್ಣುಗಳು ಉಬ್ಬಿರುವಂತೆ ಕಾಣುವುದೇಕೆ?

ಚೀನೀಯರು, ನೇಪಾಳಿಯರು, ಟಿಬೆಟಿಯನ್ನರು..... ಇವರೆಲ್ಲರ ಕಣ್ಣುಗಳು ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡಂತಿರುವುದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿರಬಹುದು. ಇಂಥ ಲಕ್ಷಣ, ತೀವ್ರ ಚಳಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಣೆಗೋಸ್ಕರ ಉದ್ದೇಶಿತವಾದುದು. ಈ ಜನರ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲಿನ ರೆಪ್ಪೆಗಳ ಮೇಲೆ ಎಪಿಕಾಂಥಿಕ್ ಫೋಲ್ಡ್ ಎನ್ನುವ ತೆಳುವಾದ ಚರ್ಮದ ಪದರ ಪೊಂದಿರುವುದರಿಂದ, ಆ ರೀತಿ ಕಣ್ಣುಗಳು ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡಂತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ.

ಯಾವ ಜಾತಿಯವರಿಗೇ ಆಗಲಿ, ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಈ ಪದರವಿರುತ್ತದೆ. ಶಿಶು ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಅದು ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಜನಾಂಗದವರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವರಾದ ನಂತರವೂ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರ ಚಳಿಯಂತಹ ವಾತಾವರಣ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಲೋಸುಗ ಕೇವಲ ಕಣ್ಣುಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಮುಖವೆಲ್ಲ ಉಬ್ಬು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣೀರು

ಬಹುತೇಕ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಉದ್ವೇಗಪೂರಿತ ಪುರುಷರಿಗಿಂತಲೂ ಉದ್ವೇಗಪೂರಿತ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿನ ಅಶ್ರುಗ್ರಂಥಿಗಳು ಜಾಸ್ತಿ ಚುರುಕಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ! ಆದರೆ ಅದು ಆ ಸ್ತ್ರೀಯರ ದೇಹ ನಿರ್ಮಾಣದ ವೈಲಕ್ಷಣವೆ ಅಥವಾ ಆಯಾ ಸಮಾಜಗಳ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳು ರೂಢಿಸಿದ ಲಕ್ಷಣವೆ ಎನ್ನುವ ಇದಮಿತ್ಥಂ ಎಂದೂ ಬಗೆಹರಿಯದ ಪ್ರಶ್ನೆ!

ಅದೇನೇ ಇದ್ದರೂ, ಇದು ಆಯಾ ಸಮಾಜಗಳು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದ ಅಥವಾ ಅಳವಡಿಸಿದ ಲಕ್ಷಣವೆಂದೇ ಅನಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣೀರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಷಯ

ಕಣ್ಣೀರು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಒದ್ದೆಯಾಗಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದಲೂ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನೊದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಲೈಸೋ ಝ್ಯುಮ್ ಎನ್ನುವ ಕಿಣ್ವ (Enzyme)ವು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸಿ, ಕಣ್ಣುಗಳು ಸೋಂಕಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗದಂತೆ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.

(11ನೇ ಪುಟದಿಂದ...)

- ತಿರುಳ ಸಾರದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು 29% ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಸ್ಥಗಿತವಾಯಿತು.
- 50 ಮಿಗ್ರಾಂ ಸಾರಯುಕ್ತ ಸೇಬಿನ ರಸದಲ್ಲಿ (ಸಿಪ್ಪೆ+ತಿರುಳು) ಯಕೃತ್ತಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು 57% ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು.
- ತಿರುಳ ಸಾರದಲ್ಲಿ 40% ರಷ್ಟು ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ನಿಂತಿತು.

ಹಾಗಾಗಿ ಸೇಬಿನ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಅದನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆಯ ಸಮೇತ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಆದರೆ ನಾಗರೀಕತೆಯ ಕುರುಹಾಗಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಬರೀ ತಿರುಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಇದು ಒಂದು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಎಂದು ಬಹಳ ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಸೇಬಿನಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಯರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಹಣ್ಣಿಗೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗು ವುದು. ಋತುವಿನಿಂದ ಋತುವಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಭಿನ್ನವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಸೇಬುಗಳಲ್ಲೂ ಸಸ್ಯ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆಂಗ್ಲ ನಾಣ್ನುಡಿಯಂತೆ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಸೇಬನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅಭ್ಯಂತರವಿಲ್ಲ. •

ಮಗುವಿನ ನೆಮ್ಮದಿಯ ನಿದ್ರೆ

❒ ಸಂಗು

ನಿದ್ರೆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ದಿನಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ದೇಹಾರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಆರುವರೆ ಗಂಟೆ ನಿದ್ರೆ ಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹತ್ತು ಗಂಟೆ. ದಿನದ ಯಾವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಾದರೂ ಸರಿ, ಮಕ್ಕಳು ಹತ್ತು ಗಂಟೆಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮಗು ಚಡಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಲವಲವಿಕೆ, ಉತ್ಸಾಹ ಕಳೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ರಾತ್ರಿ ಅಥವಾ ಹಗಲು ಮಗುವಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದಷ್ಟು ನಿದ್ರೆಮಾಡಲು ಹೆತ್ತವರು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು ಒಳಿತು.



ಮಗು ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ನಿದ್ರಿಸಬೇಕು? ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅದು ಎಚ್ಚರವಾಗಿದ್ದರೆ ಒಳಿತು? ರೋದಿಸುವ ಮಗುವಿಗೂ ನಿದ್ರೆಗೂ ಏನಾದರೂ ಸಂಬಂಧಿವಿದೆಯೆ? ಇದ್ದರೆ, ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವ ಮಕ್ಕಳೇಕೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ? ನಮ್ಮ ವಠಾರ ದಲ್ಲಿನ ರಾಹುಲ್ ಎಂಬ ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷದ ಮಗು ಅರ್ಧ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲೇ ಎದ್ದು ಓಡಾಡುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಮುದ್ದು ಮಾಡುವ ಆ ಕಂದ ತುಂಬಾ ಚೂಟಿಯಾಗಿ, ಲವಲವಿಕೆ ಯಿಂದರಲು ಏನು ಕಾರಣ?

ಪದೇ ಪದೇ ಏಳುವುದು, ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ನಿದ್ರೆಯನ್ನೇ ಮಾಡದಿರುವುದು, ಹಗಲೆಲ್ಲ ಹಾಸಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಏಳದೇ ಇರುವುದು ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೆತ್ತ ತಾಯಿಯನ್ನು, ಪಾಲಕರನ್ನು ಸದಾ ಕಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಆತಂಕಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ, ಕಡೆಗಾಣಿಸುವಂತೆಯೂ ಇಲ್ಲ.

ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ
ಸೇವಿಸುವ, ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವ
ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಆಗಾಗ
ರೋದಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ
ಭಂಗ ಬರಬಹುದೇ ಹೊರತು
ತೊಂದರೆಯಾಗಿದೆಯೆಂದಾಗಲಿ,
ಎಂದಾಗಲಿ ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೂ
ಮಗುವಿನ ಅಳು
ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅದಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ
ಯಿದೆಯೋ ಎಂಬುದನ್ನು
ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನುಮಾನವಿದ್ದಲ್ಲಿ
ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಅಳುವ ಮಗುವನ್ನು
ಸಂತೈಸಬೇಕು, ಯಾವಾಗ
ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು
ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಹುಟ್ಟಿದ ಕೆಲವು
ಮಗು ಅಳುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ.
ಯಾವ ಹಾನಿಯೂ ಇಲ್ಲ.
ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳು ರೋದಿಸುವುದು
ಆದರೆ ಅವು ಸನಿಹದಲ್ಲೇ
ಯಾಕೆಂದರೆ ಒಂದು ಮಗು
ವುದಕ್ಕಾಗಿ ಇನ್ನೊಂದು ಮಗುವಿನ
ದಾರಿ ಕಾಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ!

ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ
ಆವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಇರದು. ಅಂಥ
ನಿದ್ರಿಸಲು ಒತ್ತಾಯಿಸುವುದೂ
ತೊಟ್ಟಿಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿದಾಗ ನಿದ್ರಿಸದೇ
ಮಗು ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ
ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯ ಬೆಚ್ಚನೆಯ
ಸುಖದ ಅನುಭವವಾದ ನಂತರವಂತೂ
ಬೇರೆಲ್ಲೂ ಮಲಗಲಾರದು. ಅಂಥ

ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿಕೊಂಡು ತಟ್ಟಿದರೆ, ತೊಟ್ಟಿಲಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿ ತೂಗಿದರೆ ನಮಗೆ ವ್ಯಥಾ ಶ್ರಮವೇ ಹೊರತು ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನ ವಾಗದು.

ಮಗುವಿಗೆ ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳು ತುಂಬುವವರೆಗೆ ಅದು ದಿನಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ಹದಿನಾರು ಗಂಟೆಗಳಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಹತ್ತರಿಂದ ಹನ್ನೆರಡು ಗಂಟೆ ಮಾತ್ರವೇ ನಿದ್ರಿಸಬಹುದು. ಅದರಿಂದಲೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಮಗುವಿಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾದ ತಕ್ಷಣ ಅದನ್ನು ಮಲಗಿಸಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಅದು ಎಷ್ಟೇ ತಡವಾಗಿ ಮಲಗಿದರೂ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ; ಒತ್ತಾಯಿಸ ಕೂಡದು. ಪುಟ್ಟ ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆಯೂ ಚಿಕ್ಕದಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆಯೇ ಹಸಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರವನ್ನು ತುರುಕಿದರೆ ಅದರ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಆ ಎಳೆಯ ಮಗುವಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದು ಆಗಾಗ ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪವೇ ಉಣ್ಣುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲಾ ಅಷ್ಟೇ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಇರಲಾರದು. ಹಸಿವಿನಿಂದ ಎಚ್ಚರಗೊಂಡು, ಅದನ್ನು ಹೇಳಲಾಗದೆ ಅಳತೊಡಗುತ್ತದೆ. ತಕ್ಷಣ ಅದಕ್ಕೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆ, ಹಸಿದ ಹೊಟ್ಟೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಿಸಿ ಇಲ್ಲವೆ ತಂಪು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಮಗುವಿನ ನಿದ್ರೆಗೆ ಭಂಗ ತರುತ್ತವೆ. ನಾವು ಸ್ವಲ್ಪ ಗಮನಹರಿಸಿದರೆ ಮಗು ಹಾಯಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗಬೇಕೆಂದು, ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರವಿರಬೇಕೆಂದು ಮಗುವಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ತಾಯಿಯು ಕ್ರಮೇಣ ಆ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ಅದೇನು ದೊಡ್ಡ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸವಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವ ತಜ್ಞರ ನೆರವೂ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ರಾತ್ರಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮಗು ಮಲಗುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ 'ಇದು ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯ' ಎನ್ನುವ ವಾತಾವರಣ ಕಲ್ಪಿಸಿದರೆ ಸಾಕು. ಒಂದೆರಡು ವಾರ ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾದರೂ ಸರಿ, ಬೇಗ ಮಲಗಲು ತಯಾರಾಗಿ. ಮೈತುಂಬ ಹೊದ್ದು, ದೀಪವಾರಿಸಿ ಮಲಗಿ ಬಿಡಿ. ಮಗುವೂ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಮಲಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ನಿದ್ರೆಗಿಳಿದ ಮೇಲೆ ನೀವು ಮತ್ತೆ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಹುದು.

ನೀವು ಆಫೀಸಿನ ಫೈಲುಗಳನ್ನು ತಿರುವುತ್ತ, ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತ, ಟಿವಿ ನೋಡುತ್ತ ಓಡಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಹೇಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಬೇಕು, ಅದು ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯವೆಂಬುದು? ಮಗುವಿನ ಹರ್ಷದಾಯಕ ನಿದ್ದೆಗೆ ಸರಿಯಾದ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ, ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಸ್ನಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯ ಆರೈಕೆಗಳು ಮುಖ್ಯ. ಇಂಪಾದ ಹಾಡು, ಮೃದು ಮಾತು, ಸೊಗಸಾದ ಕಥೆಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ರಂಜಿಸಬೇಕು. ಆಟದ ಸಾಮಾನು, ಬೊಂಬೆಗಳೊಂದಿಗೆ ದಣಿವಾಗುವವರೆಗೆ ಆಡಿ ಅವುಗಳೊಂದಿಗೇ ಮಲಗಲು ಬಯಸುತ್ತವೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಡಿ.

ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿದ್ರಿಸಲು ಯಾರ ಜೊತೆಯಾಗಲಿ, ಸಹಾಯವಾಗಲಿ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ತಾವಾಗೇ ಎದ್ದು ಹೊರಗೂ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಮಂಚದಿಂದ ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮಗುವನ್ನು ಬೈದರೆ ಏನು ಲಾಭ? ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಪುಟ್ಟ ಗೇಟು ಹಾಕಿರಿ. ಮಂಚಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನಿರಿಸಿರಿ.

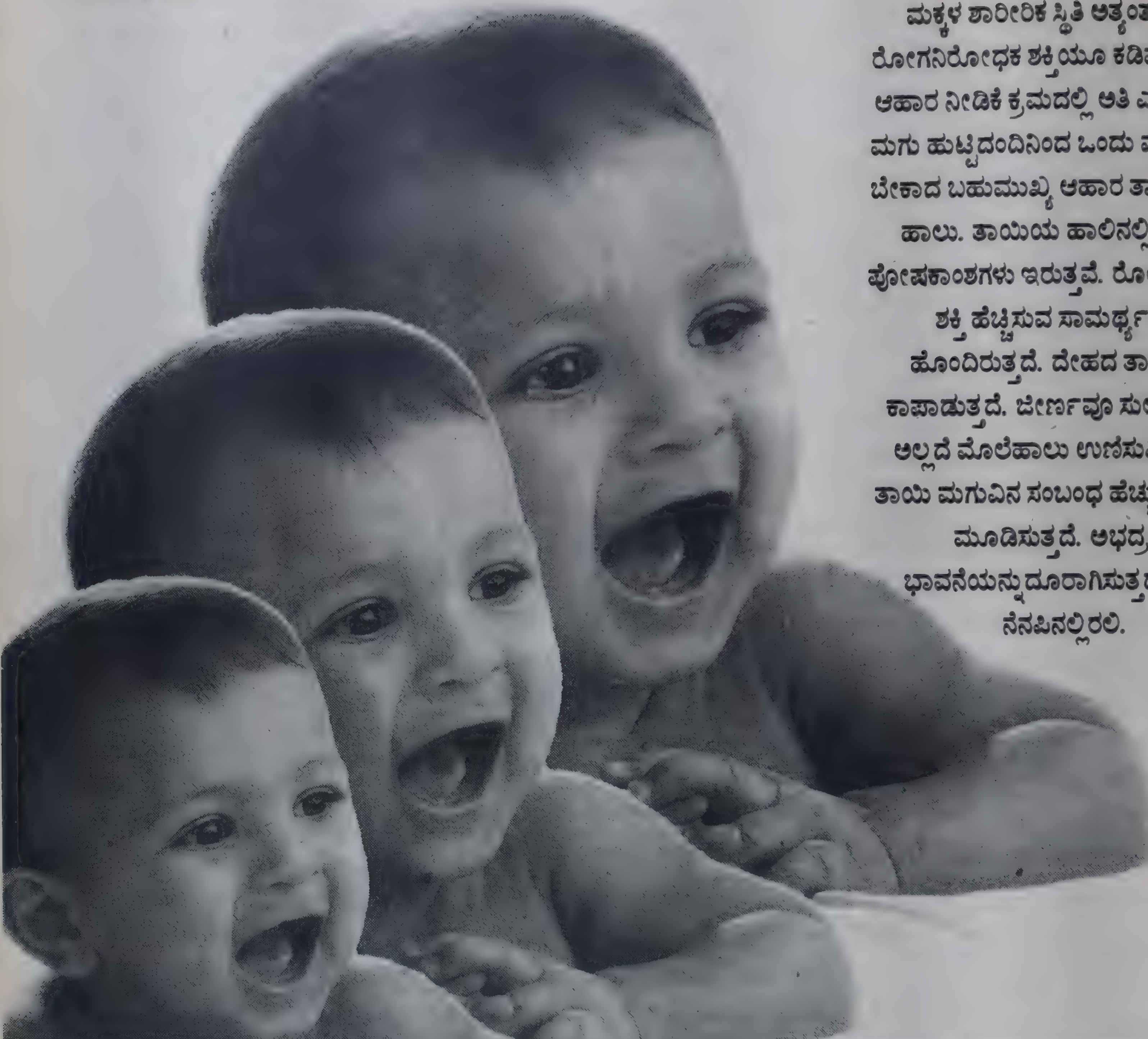
ಅತಿಯಾದ ಶಬ್ದ, ಗಾಬರಿಪಡಿಸುವ ದೃಶ್ಯ, ಕಾರ್ಗತ್ತಲು, ಪ್ರಖರ ಬೆಳಕು ಮಗುವಿನ ನಿದ್ರೆಗೆ ಭಂಗ ತರುತ್ತವೆ. ಶೀತದಿಂದ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ಹಲ್ಲು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಗು ನಿದ್ರಿಸಲಾರದು. ಆಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಸೂಕ್ತ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು. ಮಗು ಪದೆ ಪದೆ ತಲೆಯನ್ನು ಹೊರಳಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕಿವಿ ನೋವು ಬಂದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೂಕಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇನ್ನು



ಕೆಲವು ನಿದ್ರೆಯನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಾದ ನಂತರ ಮಗುವಿಗೆ ಮಲಗಲು ಬಿಡಿ. ತಿಂದ ತಕ್ಷಣ ಹಾಸಿಗೆಗೆ ಕಳಿಸಬೇಡಿ. ನೀವು ಮಗುವನ್ನು ಅಕ್ಕರೆಯಿಂದ ಕಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ಮಗು ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸಲು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ.

ಮಗುವಿನ ಯಾವುದೇ ರೂಢಿ, ಆಸಕ್ತಿ, ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಬದಲಿಸಲು, ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ. ಅದರಿಂದ ಮಗು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲಾಗದೆ ತೊಳಲಾಡುತ್ತದೆ. •



ಮಕ್ಕಳ ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ.
ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯೂ ಕಡಿಮೆ. ಹಾಗಾ
ಆಹಾರ ನೀಡಿಕೆ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಎಚ್ಚರ ಅಗತ್ಯ
ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದಂದಿನಿಂದ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆ
ಬೇಕಾದ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಆಹಾರ ತಾಯಿಯ ಎ
ಹಾಲು. ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ
ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ರೋಗನಿರೋಧ
ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು
ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ತಾಪಮಾನ
ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣವೂ ಸುಲಭ. ಅಷ್ಟೇ
ಅಲ್ಲದೆ ಮೊಲೆಹಾಲು ಉಣಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ
ತಾಯಿ ಮಗುವಿನ ಸಂಬಂಧ ಹೆಚ್ಚು ಆತ್ಮೀಯ
ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅಭದ್ರತಾ
ಭಾವನೆಯನ್ನು ದೂರಾಗಿಸುತ್ತದೆಂಬುದು
ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರಲಿ.

ನಿಮ್ಮ ಮಡಿಲ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ

◆ ಶ್ರೀಮತಿ ಅನಸೂ

ಸಹೋದರಿಯರೆ, ಈಗ ನೀವು ತಾಯಿಯಾಗುವಿರಿ, ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳು ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿದ್ದು, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದ ನಿಮ್ಮ ಕರುಳ ಕುಡಿ ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ. ಹೆರಿಗೆಯ ನೋವು ಅಸಹನೀಯವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅದನ್ನು ಸಹನೀಯವಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆದಿರುವಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮುದ್ದು ಮಗುವಿನ ಮುಖ, ನಿಮ್ಮ ಆ ನೋವನ್ನು ಮರೆಸಿರಲೂಬಹುದು. ಮಗುವನ್ನು ಹೆತ್ತು ಮಾತೃಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆದಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಈಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಈ ಹಿಂದೆ ನೀವು ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ ಇಬ್ಬರಿದ್ದಿರಿ. ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಮಧ್ಯೆ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತವನ್ನೇ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ಅವನನ್ನು ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುವ ಮಹತ್ವದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲಿದೆ. ಅವನ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ದಂಪತಿಗಳಾದ ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

ಪಾಲನೆ-ಪೋಷಣೆ

ಮಗುವಿನ ಹುಟ್ಟು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ, ಹುಟ್ಟಿದ ಬಳಿಕ ಅದರ ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಇಂದಿನ ಮಗು ನಾಳಿನ ನಾಗರಿಕ. ಅವನು ತನ್ನ ದೇಶದ ಒಬ್ಬ ಸಮರ್ಥ ಪ್ರಜೆಯಾ
ಬಾಳಲು ಬೇಕಾದ ಪಾಲನೆ-ಪೋಷಣೆ ಮ
ಹುಟ್ಟಿದಾಗಲೇ ದೊರೆಯುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿ
'ಬೆಳೆಯ ಸಿರಿ ಮೊಳಕೆಯಲ್ಲಿ ನೋಡು' ಎಂಬ
ಮಗುವಿನ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮ
ಹುಟ್ಟಿದ ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳ ಪೋಷಣೆಯ
ತಳಹದಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಗು ಮಣ್ಣಿನ ಮು
ಇದ್ದಂತೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಹೆತ್ತವರಾದ ನಾವು ಬೇಕಾ
ರೂಪ ಕೊಡಬಹುದು. ಕಾರಣ ನವಜಾತ ಶಿ
ನಮ್ಮ ಮನೆ ತುಂಬಿದಾಗ ಹೆತ್ತವರು ಅ
ಪಾಲನೆ ಪೋಷಣೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ ಕೊಡಬೇ



ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಮಲಗುವ ಹಾಗೂ ಆಡುವ ೋಣೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿದ್ದು, ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು ಚೆನ್ನಾಗಿ ುರುವಂತಿರಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಂದಿರು ುಂಬ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ತೀರ ಮೆತ್ತನೆಯ ಾಸಿಗೆ- ದಿಂಬುಗಳನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಇದರ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಮಗು ಉಪಯೋಗಿ ುವ ರಬ್ಬರ್‌ಶೀಟ್, ಬೆಡ್‌ಶೀಟ್, ಹೊದಿಕೆ ಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ಬದಲಿಸುತ್ತಿರಿ, ತೊಳೆಯುತ್ತಿರಿ. ುಗುವಿನ ಅಂಗಿ, ಟವಲ್, ಕಾಲಚೀಲ, ಕೆಳ ುಟ್ಟೆ, ಕುಲಾವಿಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಲಿ.

ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಪ್ರಥಮ ಆಹಾರ ಾಯಿಯ ಮೊಲೆ ಹಾಲು. ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ುಗುವಿಗೆ ಅತಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಆಹಾರ. ಆದರಿಂದ ುಾವ ಮಗುವೂ ವಂಚಿತವಾಗಬಾರದು. ುದೆಯ ಹಾಲು ಅದೇ ಆಗ ಭೂಮಿಗೆ ಬಂದ ುಗುವನ್ನು ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವ ಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದೆ. ಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ್ತನಗಳು ಜಗ್ಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ಸಣ್ಣ ್ತನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ತಾಯಂದಿರೂ ುಗುವಿಗೆ ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿ ಹಾಲುಣಿಸಬಹು ಾಗಿದೆ. ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಿಂದ ಮಗುವಿ ಾಗುವ ಅನುಕೂಲಗಳು ಇಂತಿವೆ —

- ಎದೆಹಾಲಿನಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
- ಮಗುವಿನ ದೇಹದೆಲ್ಲಾ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಎದೆ ಹಾಲಿನ ಮೂಲಕ ಪೂರೈಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.
- ಎದೆಹಾಲು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಮಕ್ಕಳು ತುಂಬ ದಪ್ಪಗಾಗುವದು ತೀರ ಕಡಿಮೆ.
- ಯಾವುದೇ ಸೋಂಕನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಅಗತ್ಯ ವಿರುವ ಜೀವನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಇದರಲ್ಲಿದೆ.
- ದೇಹದ ತಾಪಮಾನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ಈ ಹಾಲು ಯಾವಾಗಲೂ ತಾಜಾ ಆಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹುಳಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಇಲ್ಲ.
- ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತಾಯಿ-ಮಗುವಿನ ಸಂಬಂಧ ಹೆಚ್ಚು ಬಂಧಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.
- ಎದೆಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವು ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ಕಾರಣಾಂತರಗಳಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಹಾಲು ಸಿಗದೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಬದಲಿ (ಮೇಲಿನ) ಹಾಲು ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಮೇಲಿನ ಹಾಲು, ಆಹಾರ ಕೊಡುವಾಗ ತುಂಬಾ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು. ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಭೇದಿಗೆ ಕೃತಕ ಫಾರ್ಮುಲಾ ಹಾಲುಗಳೇ ಕಾರಣ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿಗಳ ತಯಾರಕರು ವಿವಿಧ ಸಮಾಚಾರ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ, ಟಿ.ವಿ. ರೇಡಿಯೋಗಳಲ್ಲಿ ತಾಯಂದಿರು ನಂಬಿ ಖರೀದಿಸುವಂತೆ ಜಾಹೀರಾತು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ತಾವು ತಯಾರಿಸಿದ ಹಾಲು ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿಗೆ ಪೂರಕವೆಂದೋ, ತಾಯಿಯ ಎದೆಯ ಹಾಲಿನ 'ಬದಲಿ' ಎಂದೋ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ನಂಬಿ ಮನೆಗೆ ತಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕುಡಿಸಿ ನೋಡಿ. ಮೇಲಿನ ಹಾಲು ನೀಡುವಾಗ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ—

- ಮಗುವಿಗೆ ಮೇಲಿನ ಹಾಲು ಕೊಡುವ ಮುನ್ನ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.
- ಮೇಲಿನ ಹಾಲು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವಂತಿದ್ದು, ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿಗೆ ಹತ್ತಿರ ಇರಬೇಕು.
- ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಸೂಕ್ತ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.
- ಡಬ್ಬದ ಹಾಲು (ಫೆರೆಕ್ಸ್, ಅಮೂಲ್ ಇತ್ಯಾದಿ) ತಯಾರಿಸುವಾಗ, ಕುಡಿಸುವಾಗ ಶುಚಿತ್ವ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಿಪ್ಪಲನ್ನು ಆಗಾಗ ಬದಲಿಸುತ್ತಿರಿ.
- ಶುಚಿಯಾದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ, ಆರಿಸಿ. ಅಳತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಕಿರಿ. ತಯಾರಾದ ಹಾಲನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕೈ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಬಿಸಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ. ನಂತರ ಶುಚಿಯಾದ ಚಮಚದಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಕುಡಿಸಿರಿ. ನಂತರ ತಕ್ಷಣ ಪಾತ್ರೆ, ಚಮಚ ತೊಳೆದಿರಿಸಿರಿ.
- ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹಾಲುಣಿಸಿ. ಮಗು ಬೆಳೆದಂತೆ ಆಹಾರ ನೀಡಿಕೆಯ ಅಂತರ ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಘಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಕುಡಿಸುವುದು ಬೇಡ.
- ಹಾಲು ಕುಡಿಸಿದ ಒಂದೈದು ನಿಮಿಷ ಹಾಗೇ ಮಲಗಲು ಬಿಟ್ಟು, ಅನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೆಗಲಿನ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮಗುವಿನ ಬೆನ್ನು ನೀವುವುದರಿಂದ ತೇಗು ಬಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಆರಾಮವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಒಂದು ಬಾರಿ ಬಳಸಿದ ಹಾಲನ್ನು ಮತ್ತೇ ಬಳಸಬೇಡಿ. ಬೇರೆ ಹಾಲನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ.
- ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳು ಬಾಟಲಿಯೊಳಗೆ ಅತಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಹೊಕ್ಕು ಮಗುವಿಗೆ ವಾಂತಿ, ಭೇದಿಯಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಕಾರಣ ಬಾಟಲಿ, ನಿಪ್ಪಲನ್ನು ಮೊದಲು ಸಾಬೂನಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು

ಬಳಿಕ ಶುದ್ಧವಾದ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬ್ರಷ್‌ನಿಂದ ತೊಳೆದಿಡಿ.

- ಸ್ಟೀಲಿನ ಬಾಟಲಿಗಿಂತ ಗಾಜಿನ ಅಥವಾ ಪಾಲಿಕಾಟ್‌ನ ಬಾಟಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಸ್ಟೆರಿಲೈಸ್ ಮಾಡಿ ಬಳಸಿ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳು

ನಿಮ್ಮ ಮಡಿಲ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಭಯ ಬೇಡ. ಆದರೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ಜಾಗರೂಕತೆವಹಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ.

ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಇಂತಿವೆ

- ಮಗು ಹಾಲು ಕುಡಿಯಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಅದರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಕ್ರಿಯೆಯೂ ಜಾಗ್ರತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಮೊದಲ ವಾರದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿದ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದಿನದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಾರಿ ಆಗಬಹುದು. ಸುಮಾರು 12 ರಿಂದ 15 ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಂತರ ನಿಯಂತ್ರಣ ಬರುತ್ತದೆ. ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣ. ಆದರೆ ಮಲವು ಬಿಗಿಯಾಗಿ, ತ್ರಾಸದಾಯಕವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು 'ಮಲಬದ್ಧತೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಮಗುವಿಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತಿರುವ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದ ಕೆಲವು ತಾಯಂದಿರು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಭೇದಿಯ ಔಷಧಿ ಕುಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲವು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸಲ್ಲದು. ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ ನೀಗಿಸಿದರೆ ಸಾಕು ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಡುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಭೇದಿಯೂ ಒಂದು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗಲೂ ಭೇದಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ಭೇದಿಯಾದರೆ ಭಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ. ಭೇದಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದರೊಂದಿಗೆ ವಾಂತಿಯೂ ಇದ್ದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ನೀರು, ಅಡುಗೆ ಸೋಡಾ, ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿದ ನೀರು ಇಲ್ಲವೆ, ಓ.ಆರ್.ಎಸ್ (ORS)ನ್ನು ಕೊಡಿರಿ.
- ಮಗು ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಸುಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿರಿ.
- ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಮಗು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ನುಂಗಿದ್ದೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮಗು ತೇಗಿದಾಗ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಿದ ನಂತರ ಮಗುವನ್ನು ಹೆಗಲ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಬೆನ್ನು ನೀವಿರಿ.
- ಮಗು ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ, ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಅವಸರಿಸಬೇಡಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಅಸಾಧ್ಯವೆನಿಸಿದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಿರಿ.
- ಮಗುವಿಗೆ ಉಸಿರು ಕಟ್ಟಿದಾಗ ತಕ್ಷಣ ಮಗುವನ್ನು ತಲೆಕೆಳಗಾಗಿ ಹಿಡಿದು ಬೆನ್ನನ್ನು ತಟ್ಟಿರಿ. ಸರಿಯಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಿರಿ.
- ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಮಗು ಹಟ ಮಾಡಬಹುದು. ಆಗ ಬಲವಂತ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ಆಟವೆಂದು ಹೇಳಿ. ಅವರ ಮೈಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾ ಬನ್ನಿ. ಆಗ ಮಕ್ಕಳು ಜಿಗಿದಾಡುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಪೂರ್ಣ ಮೈಗೆ ನೀರು ಹಾಕಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಕೈಗಳಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿರಿ.

ರೋಗದೆದುರು ರಕ್ಷಣೆ

ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ, ಹೆತ್ತವರನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಾರಿ ಮಗುವಿನ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ
ಹೆತ್ತವರ ಅಜ್ಞಾನವೇ ಮೂಲ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತ
ಮಕ್ಕಳು ಅರಳಿರುವ ಪುಷ್ಪಗಳಿದ್ದಂತೆ.
ಪುಷ್ಪಗಳು ಅರಳಿ ಸರ್ವರ ಮನ ಗೆಲ್ಲುವುದ
ಅವುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಬಹುಮುಖ್ಯ. ಮಕ್ಕ
ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮ
ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂದು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮೂರಕ್ಕಿಂ
ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ
ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾ
ಇಲ್ಲವೆ ಅಂಗವಿಕಲರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರ
ದಂತಹ ಮುಂದುವರಿದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸಂ
ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಡುವ, ಬಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳು
ಆರು ಪ್ರಮುಖ ರೋಗಗಳ ಬಗೆಗೆ ಸಂಶೋಧ
ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದು, ಈ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳ ವಿರು
ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವತ್ತ ಅ
ಗಮನ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

1. ಕ್ಷಯ
2. ಗಂಟಲಮಾರಿ
3. ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು
4. ಧನುರ್ವಾಯು
5. ಪೋಲಿಯೊ
6. ದಡಾರ

ಈ ರೋಗಾಣುಗಳು ಮಕ್ಕಳು ಸೇವಿಸು
ಗಾಳಿ, ಆಹಾರ, ಪಾನೀಯಗಳ ಮೂಲಕ, ಇಲ್ಲ
ಚರ್ಮದ ಮೇಲಾದ ಗಾಯಗಳ ಮೂಲ
ಮಕ್ಕಳ ದೇಹ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಅಲ್ಲಿಯೇ ನೆಲೆಯೂ
ಬೆಳೆದು ಸಂಖ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡಿ ದೇಹ



ರಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತವೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥೆ 1990ರ ವೇಳೆಗೆ ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೂರ್ಣ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಣೆ ನೀಡುವ ಸಂಕಲ್ಪ ಕೈಗೊಂಡಿತ್ತು.

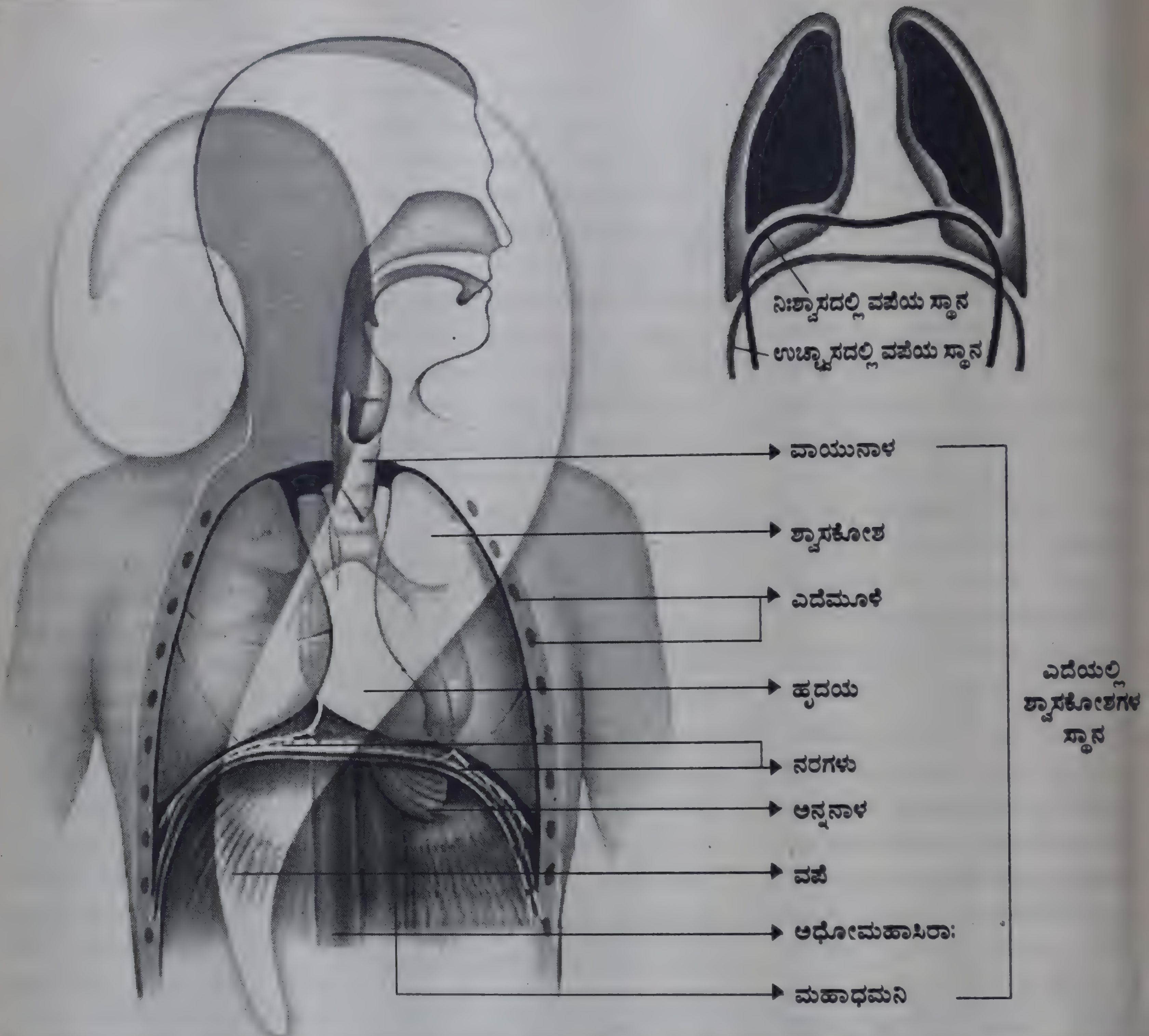
ಜನ್ಮವೆತ್ತಿ ಬಂದಿರುವ ಪ್ರತಿ ಮಗು ಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗದಿಂದ ಆಸು ನೀಗಬಾರ ಂಬುದೇ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯ ದೃಢ ನಿಲುವಾಗಿತ್ತು. ಯರೋಗವು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಸುಮಾರು 2 ಶಲಕ್ಷ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾರಕವಾದರೆ, ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು ರ್ಷಕ್ಕೆ 6,00,000 ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಲಿ ತೆಗೆದು ಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಆರು ಮಕ್ಕಳು ವಾಂತಿ ೇದಿಯಿಂದ ಸಾಯುತ್ತಾರೆ. ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು ತನ್ನ ುತ್ತಲಿನ ವಿಷಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಕ್ತಿ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕು. ಕಾರಣ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಮಗುವಿ ಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಆಯಾರೋಗದ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಾಕುವುದರ ಮೂಲಕ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಈ ೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಹುದು. ಆರು ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕ್ಷಣಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೀಗೆ ಬೆಳೆಸಬಹುದು.

- **ಕ್ಷಯ:** ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಹರಡಿದ್ದು, ನಮ್ಮ ಕಂದಮ್ಮಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕ್ಷಯರೋಗಿಯ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವ, ಒಡನಾಡಿಯಾಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕ್ಷಯ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದು ಮುಂದೆ ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಈ ರೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ಫ್ರಾನ್ಸಿನ ಕಾಮೆಟ್ ಮತ್ತು ಗ್ಯುಯರಿನ್ ಅವರು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿರುವ ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ. ಚುಚ್ಚು ಲಸಿಕೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.
- **ಗಂಟಲಮಾರಿ:** ಡಿಫ್ತೀರಿಯಾ ಅಥವಾ ಲಾಳ ಸಂಕೋಲೆ ಎಂದು ಹೇಳುವ ಈ ಸೋಂಕು ರೋಗ ಮಕ್ಕಳ ಮೂಗು, ಗಂಟಲು, ಧ್ವನಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಗಂಟಲು ಉಬ್ಬಿ, ಅಲ್ಲೊಂದು ಮಾಸಲು ಬಿಳುಪಿನ ದಟ್ಟಪೊರೆ ಬಂದು ಅದು ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ, ಆಹಾರ ನುಂಗುವುದಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಂ ಲವಣದ ಮೇಲೆ ಜೊತೆಗೂಡಿಸಿದ ತನ್ನ ವಿಷಯಪ್ರಭಾವ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಡಿಫ್ತೀರಿಯಾ ವಿಷರೋಗದೆದುರು ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಟ್ರಿಪಲ್ ಆ್ಯಂಟಿಜನ್‌ನಲ್ಲಿ ಜೊತೆ ಗೂಡಿಸುತ್ತಾರೆ.
- **ಧನುರ್ವಾಯು:** ಟಿಟೆನೆಸ್ ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುವ ಇದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಿಲ್ಲಿನಂತೆ ಸೆಟೆಸುತ್ತದೆ. ದೇಹಾದ್ಯಂತ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಿರುಸಾಗಿ, ಅವು ಅಳುವುದಕ್ಕೂ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಲು ಹೀರಲೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಂ ಲವಣಗಳ ಜೊತೆಗೂಡಿ ನಿಸ್ತೇಜಗೊಳಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಧನುರ್ವಾಯು ವಿಷವನ್ನು ನೀಡಿ ಮಗುವಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಗಂಟಲುಮಾರಿ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ತಯಾರಿಸಿದ ಲಸಿಕೆಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ತ್ರಿವಳಿ ರೋಧ ಜನಕ-ಟ್ರಿಪಲ್ ಆ್ಯಂಟಿಜನ್ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
- **ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು:** ಇದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೆಮ್ಮಿಸಿ ಕೆಮ್ಮಿಸಿ ಕೂಗುಸಿರು ಬಿಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ವಾಂತಿ, ಕೆಂಪಾದ ಕಂಗಳು, ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಎಳೆಯರು ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಲಿ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ರೋಗ ಪ್ರಭಾವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಸತ್ತ ರೋಗಾಣುಜನ್ಯ ಲಸಿಕೆಯ ಕೊಡುಗೆ ಮಕ್ಕಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣಾ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ.
- **ಪೋಲಿಯೋ:** ಪೋಲಿಯೋ ಹಾವಳಿ ಹೆಚ್ಚೂ ಕಡಿಮೆ ಗೊತ್ತೇ ಇದೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಂಗವಿಕಲತೆಗೆ ಗುರಿ ಮಾಡುವ ಪೋಲಿಯೋ ಕಲುಷಿತ ಆಹಾರ, ಪಾನೀಯಗಳ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳ ದೇಹ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಪೋಲಿಯೋ ವೈರಸ್ ಮೊದಲು ಬೆನ್ನಿನ ಹುರಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅವಯವಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗಿಸಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಜೀವಂತ ವೈರಸ್‌ಗಳ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಬಾಯಿ ಲಸಿಕೆಯ ಹನಿಗಳನ್ನು ಮೂರು ಸಲ ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಬಾಯಿ ಲಸಿಕೆ ನೀಡುವಾಗ ಮಗು ವಾಂತಿ ಭೇದಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿರಬಾರದು. ಅದನ್ನು ನೀಡುವ ಒಂದು ತಾಸು ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ನಂತರ ಮಗುವಿಗೆ ಮೊಲೆಯುಣಿಸಬಾರದು.
- **ದಡಾರ:** ಗಣಜಲೆಯ ಸೋಂಕು ಜ್ವರವೆಂದು ಕರೆಯುವ ಇದು ಮೊದಲು ಕೆಮ್ಮು ನೆಗಡಿಗಳ ಮೂಲಕ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು, ಮುಂದಿನ ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಹುಡಿಗುಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಮುಖ ಮತ್ತು ದೇಹದ ತುಂಬೆಲ್ಲಾ ತೋರಿಸುವುದು. ಇದನ್ನು 'ಅಮ್ಮ' ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ದೇವಿಯ ಪ್ರಕೋಪದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಜನ ನಂಬಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಈ ರೋಗದೆದುರು ಸೆಣಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿಸ್ತೇಜಗೊಳಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಜೀವಂತ ವೈರಸ್ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹುಟ್ಟಿದ ಒಂಬತ್ತನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಡಬಹುದು.

ಈ ಆರು ಬಗೆಯ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಮೊದಲ ವರ್ಷದಲ್ಲೇ ಕೊಡಬೇಕು. ಇವು ಮಕ್ಕಳ ದೇಹದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ವಿಷಾಣು ನಿರೋಧಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವಂತೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತವೆ. ಮುಂದೆ ಬರಬಹುದಾದ ಈ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಕೀಟಾಣುಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಿದಾಗ ಮತ್ತು ವಿಷಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿದಾಗ ಇವು ಅವುಗಳನ್ನು ಸದೆಬಡಿಯುತ್ತವೆ. ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವ ಯಾವ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಲಸಿಕೆ ಕಾರ್ಡುಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರಂತೆ ನಡೆದರೆ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯಭಾಗ್ಯ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯವೇ ನಿಜವಾದ ಸಂಪತ್ತು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಇನ್ನುಳಿದ ಯಾವುದೇ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ನಾವು ಸಂಪಾದಿಸಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಯುನಿಸೆಫ್ ಒಂದು ದೇಶದ ಪ್ರಗತಿಯ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಆ ದೇಶದ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಬಾಣಂತಿಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಅಳತೆಗೋಲಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಿದಂತೆ ದೇಶದ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸ್ಮರಣೀಯ. ಬನ್ನಿ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯ ನೀಡೋಣ.

(ಮುಂದುವರಿಯುವುದು)



ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಗೊತ್ತು?

◆ ನಚಿಕೇತ

ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಜೀವರಾಶಿಯು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿತು ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನ ನಂಬಿದೆ. ಒಂದು ಜೀವಿಯು ಬದುಕಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲು, ಅದು ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟವೂ ಒಂದು. ಉಸಿರಾಟ ಎಂದರೇನು? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಸರಳ. ಗಾಳಿಯನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಂತರ ಅದನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವುದು. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಉತ್ತರ ಸರಿ. ಆದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ 'ಉಸಿರಾಟ' ಎಂಬ ಶಬ್ದದ ಅರ್ಥವ್ಯಾಪ್ತಿ ವಿಶಾಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸುವುದುಂಟು. ಮೊದಲನೆಯದು ಅನಿಲಗಳ ವಿನಿಮಯ. ಅಂದರೆ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡನ್ನು ಹೊರದೂಡುವುದು
ಇದು ವಿಜ್ಞಾನದ ಮೂಲಭೂತ ಪರಿಚಯ
ಇರುವವರಿಗೆಲ್ಲಾ ತಿಳಿದಿರುವಂತಹ ವಿಷಯ
ಎರಡನೆಯ ಹಂತ ಭಸ್ಮೀಕರಣ ಅಥವಾ
ಆಕ್ಸಿಡೇಶನ್. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಮೂಲಕ ರ
ವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಆಮ್ಲಜನಕವು, ಕೆಂಗಣಗಳ
ರುವ ಹಿಮೋಗ್ಲಾಬಿನ್ ನೆರವಿನಿಂದ ದೇಹ
ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತ

ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲಿ, ರಕ್ತಪ್ರವಾಹದ ಮೂಲಕವೇ ಬಂದು ಜೀವಕೋಶದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿರುವ ಗ್ಲೂಕೋಸನ್ನು ಭಸ್ಮೀಕರಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಆಮ್ಲಜನಕ. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ಶಕ್ತಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಜೀವಕೋಶ ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ಮೊದಲನೆಯ ಹಂತವಾದ ಅನಿಲಗಳ ವಿನಿಮಯವು ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಎರಡನೆಯ ಹಂತವು ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊದಲನೆಯದರ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ನಾವು ಹಿಡಿತವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವೆವಾದರೂ, ಎರಡನೆಯದರ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಹಿಡಿತ ಎಂದಿಷ್ಟೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ಅನೈಚ್ಛಿಕ ಕ್ರಿಯೆ.

ಈಗ ಮೊದಲ ಹಂತವಾದ ಅನಿಲಗಳ ವಿನಿಮಯ ಹಾಗೂ ಅನಿಲಗಳ ವಿನಿಮಯಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುವ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅರಿವು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗಿದೆ ಎಂದು ಒಮ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉತ್ತರಗಳು ಇರಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ.

1. ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಆ ಎರಡು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಗಾತ್ರ ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿಲ್ಲ. ಒಂದು ದೊಡ್ಡದಿದೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಚಿಕ್ಕದಿದೆ. ಯಾವುದು ದೊಡ್ಡದು ಎಂದು ಹೇಳಬಲ್ಲಿರಾ?

a) ಬಲಗಡೆಯದು
b) ಎಡಗಡೆಯದು

2. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಬಣ್ಣ ಯಾವುದೆಂದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೆ?

a) ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣ
b) ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣ
c) ಕಂದು ಬಣ್ಣ
d) ಬೂದು ಬಣ್ಣ

3. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಕೆಲಸವೇನು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೆ?

a) ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲಜನಕಗಳ ವಿನಿಮಯ.
b) ರಕ್ತವನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವಿಕೆ.
c) ರಕ್ತದ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವಿಕೆ.
d) ರಕ್ತದ ಸ್ನಿಗ್ಧತೆಯನ್ನು (ವಿಸ್‌ಕಾಸಿಟಿ) ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಿಕೆ.

4. ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ಮತ್ತು ನಿಃಶ್ವಾಸಗಳು ಯಾವುದರಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತವೆ? ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ಎಂದರೆ ವಾತಾವರಣ ದಲ್ಲಿರುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಗಳ ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ; ನಿಃಶ್ವಾಸ ಎಂದರೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ವಿಸರ್ಜಿಸುವುದು-ಈ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯಲು ಕಾರಣವಾಗುವ ಭಾಗ ಯಾವುದು?

a) ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು
b) ಎದೆಗೂಡು
c) ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹ
d) ನರ ಮಂಡಲ

5. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ರಚನೆ ಹೇಗಿರಬಹುದು?

a) ಖಾಲಿ ಚೀಲಗಳ ಹಾಗೆ.
b) 3-4 ತಡಿಕೆಗಳಿರುವ ಚೀಲಗಳ ಹಾಗೆ.
c) ಸ್ಪಂಜಿನಂತೆ.
d) ಕೊಳವೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಜಾಲ.

6. ಶ್ವಾಸಕೋಶ-ಉಸಿರಾಟಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ವಿಧಾನ ಯಾವುದು?

a) ಐಚ್ಛಿಕ.
b) ಸ್ವಾಯತ್ತ.
c) ಐಚ್ಛಿಕ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಯತ್ತ
d) ಇವು ಯಾವವೂ ಅಲ್ಲ.

7. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಅನಿಲಗಳ ವಿನಿಮಯ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಒಳಗೆ ಬಂದು, ಅಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕ ರಕ್ತದೊಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಮ್ಲಜನಕಭರಿತ ರಕ್ತವು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಂದ ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ?

a) ಮೆದುಳಿಗೆ
b) ಮರಳಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ
c) ನೇರವಾಗಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಗೆ
d) ನೇರವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ.

8. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ-ಉಸಿರಾಟದ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಯನ್ನು ಹೊರಗಿನಿಂದ ತಿಳಿಯಲು ವೈದ್ಯರು ಸ್ಟೆಥೊಸ್ಕೋಪನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಒಳವಿವರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ವೈದ್ಯರು ಯಾವ ಸಾಧನವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ?

a) ಎಂಡೋಸ್ಕೋಪ್
b) ಬ್ರಾಂಕೋಸ್ಕೋಪ್
c) ರೇಡಿಯೋಸ್ಕೋಪ್
d) ಸಿಸ್ಟೋಸ್ಕೋಪ್

9. ಶ್ವಾಸಕೋಶ ರೋಗಗಳ ತಜ್ಞರನ್ನು ಏನೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ?

a) ಪಲ್ಮನಾಲಜಿಸ್ಟ್
b) ನ್ಯೂಮೊಲಜಿಸ್ಟ್
c) ರೆಸ್ಪಿರೇಟರಿ ಸರ್ಜನ್
d) ಚೆಸ್ಟಾಲಜಿಸ್ಟ್

10. ಆಕಳಿಕೆ ಎಂದರೆ ಏನೆಂದು ನಮಗೆಲ್ಲಾ ಗೊತ್ತು. ಅದು ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೆ?

a) ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ದಣಿದಾಗ ಬರುತ್ತದೆ.
b) ಅದೊಂದು ಆಳವಾದ ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ಹಾಗೂ ನಿಃಶ್ವಾಸ-ಬಹುಶಃ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ, ಅದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಬರುತ್ತಿರಬೇಕು.
c) ವ್ಯಾಯಾಮವಿಲ್ಲದೆ ಜಡಗಟ್ಟಿರುವ ಎದೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ನೀಡಲು.
d) ಆಕಳಿಕೆ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತಿರುವ ಸೂಚನೆಯಷ್ಟೆ. ವಿಶೇಷ ಕಾರಣವೇನೂ ಇಲ್ಲ.

11. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಧೂಮಪಾನ ಹೇಗೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲುದು?

a) ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ತಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕ ಗುಣ (ಎಲಾಸ್ಟಿಸಿಟಿ)ವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
b) ಅನಿಲಗಳ ವಿನಿಮಯ ವಿಸ್ತೀರ್ಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
c) ವಾಯು ಮಾರ್ಗಗಳ ಒಳ ಆವರಣವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಲೋಳೆ-ಪದರಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
d) ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಬಹುದು.
e) ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸತ್ಯ.

12. ನಾವು ಹೇಗೆ ಉಸಿರಾಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು?

a) ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ.
b) ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ.
c) ಆಳ ಉಸಿರಾಟ.
d) ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟ.

13. ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಗಳು X-ಕಿರಣ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಕಾಣಬಹುದು?

a) ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ.

b) ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ.
c) ಮಸುಕಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.
d) ವಿಶೇಷ X-ಕಿರಣಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

14. ನಾವು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 14-17 ಸಲ ಉಸಿರಾಡಬಹುದು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಹಜ. ವಿಶ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಗೂ ಆಳ ಉಸಿರಾಟ ಸ್ಥಿತಿಗೂ ಅನಿಲ ವಿನಿಮಯಗಳ ನಿಷ್ಪತ್ತಿ (ರೇಶಿಯೋ) ಎಷ್ಟಿರಬಹುದು?

a) 1 : 2
b) 1 : 4
c) 1 : 8
d) 1 : 10

15. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಉಪಯೋಗ ಇದೆಯೇ?

a) ಇದೆ.
b) ಇಲ್ಲ.
c) ಅಸ್ತಮ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಉಪಯುಕ್ತ.
d) ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಉಪಯುಕ್ತ.

ಉತ್ತರಗಳು

1. a. ಬಲಗಡೆಯ ಶ್ವಾಸಕೋಶವು ಎಡಗಡೆಯ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡದಿರುತ್ತದೆ. ಬಲಗಡೆಯ ದರಲ್ಲಿ ಮೂರು ಹಾಲೆಗಳಿದ್ದರೆ (ಲೋಬ್ಸ್) ಎಡಗಡೆಯದರಲ್ಲಿ ಎರಡಿರುತ್ತವೆ.

2. d. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಬಣ್ಣ ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣದ ಹಾಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಕರಾಗುವ ವೇಳೆಗೆ, ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇದ್ದರೂ ಸಹ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಬೂದುಬಣ್ಣ ತಳೆಯಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿರುವ ಸಹಜ ಮಾಲಿನ್ಯ. ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಕಪ್ಪಾಗಿರುತ್ತವೆ!

3. a. ಆಮ್ಲಜನಕಭರಿತ ರಕ್ತ ಅಚ್ಚ ಕೆಂಪಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಭರಿತ ರಕ್ತ ಗಾಢ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಬಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆ ಸಾಂದರ್ಭಿಕವಷ್ಟೇ.

4. b. ಉಸಿರಾಟವು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಂದ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುಗಳೇ ಇಲ್ಲ. ಹಿಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳುವ ಎದೆಗೂಡಿನ ಕಾರಣ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳೂ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಹಿಗ್ಗಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತವೆ. ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

5. c

6. c

7. b. ಆಮ್ಲಜನಕಭರಿತ ರಕ್ತವು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಹೃದಯದ ಎಡ ಹೃತ್ಕರ್ಣಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಎಡ ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿಯೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ರಕ್ತವು ಮಹಾಧಮನಿಯ (ಅಯೋರ್ಟಾ) ಮೂಲಕ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಸರಬರಾಜಾಗುತ್ತದೆ.

8. b

9. a. ಶ್ವಾಸಕೋಶ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾರ್ಡಿಯೋಥೋರಾಸಿಕ್ ಸರ್ಜನ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

10. b

11. e

12. b ಮತ್ತು c : ಬಾಯಿಗಿಂತ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕವೇ ಉಸಿರಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಆಳ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನಾವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಳ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಉದರದ ಉಸಿರಾಟ ಅಥವಾ ಅಬ್‌ಡಾಮಿನಲ್ ಬ್ರೀತಿಂಗ್ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಸಾಧಿಸ ಬಹುದು.

13. c. ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಭಾಗ ಮಾತ್ರ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

14. c. ನಾವು ವಿಶ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ, ಒಂದು ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಲೀಟರಿನಷ್ಟು ಗಾಳಿಯ ವಿನಿಮಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಳವಾಗಿ, ಶಕ್ತಿಮೀರಿ ಉಸಿರಾಡಿದಾಗ ವಿನಿಮಯದ ಪ್ರಮಾಣ 8ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಬಹುದು.

15. a. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಉಪಯುಕ್ತ. ಆಸ್ತಮದವರಿಗೂ ಉಪಯುಕ್ತ. ಇದು ಉದರದ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಿಲ ವಿನಿಮಯ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಆಮ್ಲಜನಕ ದೇಹಕ್ಕೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಅರಳುವ ಮುನ್ನ ಬಾಡುವ ಮೊಗ್ಗುಗಳು!

◆ ಮಿನ್ನಿ

'ಹುಚ್ಚು ಕೋಡಿ ಈ ಮನಸು, ಹದಿನಾರರ ವಯಸು...'

ಬಿಳಿ ಕುದುರೆಯೇರಿ, ಏಳು ಸಮುದ್ರ, ಏಳು ಬೆಟ್ಟಗಳ ದಾಟಿ, ಸುಂದರ ರಾಜಕುವರ ಬರುತ್ತಾನೆಂದು, ನಮ್ಮ ರಾಜಕುವರಿಯ ಹೊತ್ತೊಯ್ದು, ದೇವಲೋಕದ ಪಟ್ಟದರಸಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಕೊಂಡು, ಸುಖವಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆಂದು ಅಜ್ಜ ಹೇಳಿದ ಕಥೆಯೊಳಗಿನ ಆ 'ಸುಂದರ'ನನ್ನು ನೆನೆದು ಕನವರಿಸುವ, ಸುಂದರ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಹೆಣೆವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ....

ಅಮಾಯಕ, ಮುಗ್ಧ ಇನ್ನೂ ಕೌಮಾರ್ಯದ ಹೊಸ್ತಿಲು ಕೂಡ ದಾಟಿರದ ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಕ್ಲಬ್ಬುಗಳಲ್ಲಿ, ವೇಶ್ಯಾವಾಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸಕಿ ಹಾಕ ಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಬೇರೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯ ಶಹನಾಯಿ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇವರು ಕವ್ವಾಲಿಗೆ ತಾಳ ತಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಕೊಟ್ಟ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಸುಖವಾಗಿ ಸಂಸಾರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇವರು ನಿತ್ಯ ಸತ್ತು ಬದುಕುವ ಹೀನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೀಳಿದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿನ ಆರಂಭವೇ ಒಂದು ರೌರವ ನರಕ! ಇನ್ನು ಅಂತ್ಯವಂತೂ ಊಹಿಸಲೂ ಆಗದಷ್ಟು ಭಯಾನಕ.

ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು, ಅದು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ವೇಗವನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ತಿಳಿಯಲೆಂದು, ಅದರಿಂದ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಳ್ಳಲೆಂದು, 'ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಗಡಿಯಾರ'ಗಳನ್ನು ನಗರಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಮಗಿರುವ ಮುಖ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯದಲ್ಲ; ಆಹಾರ, ವಸತಿ, ನೀರು, ಆರೋಗ್ಯ, ಶಿಕ್ಷಣ, ಮನುಷ್ಯತ್ವಗಳ ಕೊರತೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪೂರೈಸುವ ಶಕ್ತಿ ಭೂತಾಯಿಗಿದೆ. ಆದರೆ 'ಮನುಷ್ಯತ್ವ'ವನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಾವೇ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ತಿಳಿದು ಬಂದ ಮಾಹಿತಿಯನು ಸಾರ, ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಇಪ್ಪತ್ತು ಸಾವಿರ ಅಪ್ರಾಪ್ತ ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಬಲಾತ್ಕಾರವಾಗಿ ವೇಶ್ಯಾವೃತ್ತಿಗಿಳಿಸ ಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

'ಸೇವ್ ಚಿಲ್ಡ್ರನ್' ಸಂಸ್ಥೆಯು ಒದಗಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಭಾರತದಲ್ಲಿರುವ ವೇಶ್ಯೆಯ ರಲ್ಲಿ ನೂರಕ್ಕೆ ಇಪ್ಪತ್ತರಷ್ಟು ಹುಡುಗಿಯರ ವಯಸ್ಸು ಹದಿನೆಂಟಕ್ಕೂ ಕಡಿಮೆ. ಲಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಎಪ್ಪತ್ತು ಸಾವಿರ ವೇಶ್ಯೆಯರು ನಿರಕ್ಷರಿ ಗಳು, ಸಂಸ್ಕಾರವಿಲ್ಲದವರು, ಮುಗ್ಧರು, ಶೇ. 24 ರಷ್ಟು ಜನ ಐದನೇ ಕ್ಲಾಸ್‌ವರೆಗೂ ಓದದವರು.

ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ಇಂಥ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ದಾರಿ ತೋರುವ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವ, ಭವಿಷ್ಯ ನಿರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸುವ, ಸಹಾಯ ಹಸ್ತ ಚಾಚುವ ವ್ಯಾಪಕ ಯೋಜನೆಯಿಟ್ಟು ಕೊಂಡು ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿದೆ. ಸದ್ಯದಲ್ಲೇ ಇವರ ಸಹಾಯಾರ್ಥ ಒಂದು 'ಚಾರಿಟಿ ಶೋ' ಏರ್ಪಾಡಿಸುವ ಸಿದ್ಧತೆಯೂ ನಡೆದಿದೆ.

ಇವರು ಪಡುವ ಪಾಡು, ಶ್ರಮ, ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ನೀ[…] ನೋಡಬೇಕು. ಇಂದು ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವ ಕೂಲಿ ಮಾಡಿ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುವ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಇವರ ಸ್ಥಿತಿ ಶೋಚನೀಯವೆನ್ನುವುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರಲಾರದು. ಇವರು ಕಾಮುಕರಿಂದ ಅನುಭವಿಸುವ ಹಿಂಸೆ, ಪತ್ರಿಕೆಗಳಿಂದ, ಸಮಾಜ ಸುಧಾರಕರೆಂದು ಸೋಗುಹಾಕಿದವರಿಂದ, ಕಾನೂನಿಂದ ಅನುಭವಿಸುವ ನೋವು, ಅಪಮಾನ ಒಂದೆಡೆಯಾದರೆ, ಭಯಂಕರ ರೋಗಗಳದೇ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಯಾತನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಮನುಷ್ಯರು ಮಾತ್ರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು. ನಾವು ಮನುಷ್ಯರೆ?

ಅರಿವಳಿಕೆ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಅವಿಸ್ಮರಣೀಯ ದಿನ!

ಡಾ॥ ಕರವೀರಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡ

ಇದು ಅರಿವಳಿಕೆ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಅವಿಸ್ಮರಣೀಯ ದಿನವಾಗಿದೆ!

ಅಕ್ಟೋಬರ್ 16, 1846

ಅಮೆರಿಕಾದ ಬೂಸ್ಟನ್‌ದಲ್ಲಿಯ ಮಸಾಚ್ಯು... ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಅಮೆರಿಕಾದ ...ಲರಿಯಲ್ಲಿ ಜನ ಕಿಕ್ಕಿರಿದ್ದಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲಿ ನೆರೆ...ರು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲ. ವೈದ್ಯ ಮೇಧಾವಿ..., ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ... ವೈದ್ಯರ ಸಾಗರದಿಂದ ಸುತ್ತುವರಿದ ...ಮೂಹದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಗಿಲ್ಬರ್ಟ್ ಅಬಟ್ ...ನ್ನಿವ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕುರ್ಚಿಗೆ ಕಟ್ಟಿಹಾಕಿ...ರೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಹಿರಿಯ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಕರಾದ ...॥ ಜಾನ್. ಸಿ. ವಾರನ್ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕತ್ತಿಯನ್ನು ...ಡಿದು ನಿಂತಿದ್ದಾರೆ. ರೋಗಿಗೆ ಯಮರಾಜನ ...ರ್ಶನದ ಯಾತನೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ...ಯ, ಭೀತಿ ತುಂಬಿದೆ. ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣೀರು ...ಟ್ಟಿಗಟ್ಟಿವೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಗಟ್ಟಿ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿ ...ಪ್ಪಗೆ ಕೂತಿದ್ದಾನೆ. ಡಾ॥ ವಾರನ್ ರೋಗಿಯ ...ವಡೆಯಲ್ಲಿಯ ಗಡ್ಡೆ ಗಂಟೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ...ಜ್ಜಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಸೂಜಿ ಬಿದ್ದರೂ ಸಪ್ಪಳಾಗುವ ಶಾಂತ ...ತಾವರಣ, ನೋವು ರಹಿತ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ...ಕ್ಷಿಸಲು ವೈದ್ಯರುಕಾತುರರಾಗಿ ಕೂತಿದ್ದಾರೆ. ...ಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ನೋವು ನಿವಾರಣೆ ...ಧ್ಯ. ಅದನ್ನು ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷ ಪ್ರದರ್ಶನದ ಮೂಲಕ ...ಬೀತು ಪಡಿಸಲು ಸಜ್ಜಾದ ವೈದ್ಯರ ಆಗಮ...ಕ್ಕೆ ಇವರೆಲ್ಲ ಕಣ್ಣರಳಿಸಿ ಕೂತಿದ್ದಾರೆ. ಕೊಟ್ಟ ಕಾಲ ...ಮುಗಿಯಿತು. ಆದಾಗ್ಯೂ ಅವರು ಬರಲಿಲ್ಲ.

...ವೈದ್ಯ ಸಮೂಹ ಕುತೂಲಹದ ತುದಿಗಾಲ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿದ್ದಾರೆ. ಸರ್ಜನ್ ಡಾ॥ ...ವಾರನ್ ಕತ್ತಿಯಿಂದ ಕತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತ ...ಸೋರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ರೋಗಿ ಆರಚುವುದಿಲ್ಲ. ಒದ್ದಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ...ವಾರನ್ ವಿಚಲಿತಗೊಂಡು ನಿಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ...ರೋಗಿಯು ಚೀರಾಡದೇ ಇದ್ದುದರಿಂದ ಚಕಿತರಾಗುವರು. ದವಡೆಯ ಮೇಲೆ ಬೇರು ಬಿಟ್ಟ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಿತ್ತು ಹಾಕಿದರೂ, ರೋಗಿ 'ಇಸ್' ಅನ್ನುವುದಿಲ್ಲ.

ಗೋಡೆಯ ಮೇಲಿನ ಗಡಿಯಾರ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ಸಮಯಕ್ಕಿಂತ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತೆಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಡಾ॥ ವಾರನ್ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಆಕ್ರಂಧನದ ಆಪ. ರೇಶನ್ ಮಾಡಲು ಸಜ್ಜಾಗುವುದು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಜನರನ್ನು ಸರಿಸುತ್ತ ಓಡೋಡಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಅವರೇ ಡಾ॥ ವಿಲಿಯಮ್ ಥೋಮಾಸ್ ಗ್ರೀನ್ ಮಾರ್ಟನ್.

ಡಾ॥ ವಾರನ್ ಅವರನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಹಿಂದಿಟ್ಟು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ - ''ಬನ್ನಿ ಸರ್ ಬನ್ನಿ, ರೋಗಿ ನಿಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ತಯಾರಾಗಿದ್ದಾನೆ....''

ಡಾ॥ ಮಾರ್ಟನ್ ರೋಗಿಯ ಬಾಯಲ್ಲಿ ನಳಿಕೆಯನ್ನು ಇಡುತ್ತಾರೆ. ನಳಿಕೆಯ ಇನ್ನೊಂದು ತುದಿಯನ್ನು ಈಥರೆ ತುಂಬಿದ ದುಂಡನೆಯ ಗಾಜಿನ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಜೋಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ರೋಗಿ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾನದ ಜೊತೆಗೆ ಈಥರ್ ಆವಿಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡಿಸುವನು. ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳ ನಂತರ ಗಾಢವಾದ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಮಾರ್ಟನ್ ಹಿಂದೆ ಸರಿದು - ''ವಾರನ್ ನಿಮ್ಮ ರೋಗಿ ಶಸ್ತ್ರ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ತಯಾರಾಗಿದ್ದಾನೆ'' ಎಂದು ಹೇಳುವರು. ವೈದ್ಯ ಸಮೂಹ ಕುತೂಹಲದ ತುದಿಗಾಲ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿದ್ದಾರೆ. ಸರ್ಜನ್ ಡಾ॥ ವಾರನ್ ಕತ್ತಿಯಿಂದ ಕತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತ ಸೋರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ರೋಗಿ ಆರಚುವುದಿಲ್ಲ. ಒದ್ದಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ವಾರನ್ ವಿಚಲಿತಗೊಂಡು ನಿಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಿಯು ಚೀರಾಡದೇ ಇದ್ದುದರಿಂದ ಚಕಿತರಾಗುವರು. ದವಡೆಯ ಮೇಲೆ ಬೇರು ಬಿಟ್ಟ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಿತ್ತು ಹಾಕಿದರೂ, ರೋಗಿ 'ಇಸ್' ಅನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಡಾ॥ ವಾರನ್ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರತ್ತ ತಿರುಗಿ ನಸುನಗುತ್ತ 'ಮಾನ್ಯರೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಮೋಸವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ನೋವು ರಹಿತ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಯಿತು. ಇಂದು ಸುವರ್ಣಾಕ್ಷರಗಳಿಂದ ಬರೆದಿಡುವಂತಾಯಿತು. ಈ ಹೊಸ ವಿಭಾಗ ಅರಿವಳಿಕೆ ಶಾಸ್ತ್ರ (Anaesthesia) ಎಂದು ನಾಮಕರಣ ಪಡೆಯಿತು. ಗ್ರೀಕ್‌ದಲ್ಲಿ ಅನ್‌ಸ್ತೇನಿಯಾ (Anaeothesia) ಅಂದರೆ ಅರಿವು ಆಗದಿರುವಿಕೆ (Not feeling) ಎಂದರ್ಥ.

ಬೆಳೆದು ಬಂದ ಹಾದಿ....

ಅರಿವಳಿಕೆ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಹುಟ್ಟಿಗೆ ಈ ಪ್ರಯೋಗ ನಾಂದಿ ಹಾಡಿದರೂ, ಅದು ಬೆಳೆದು ಬಂದ ಹಾದಿ ಅನಿಲಗಳು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧ್ಯಯನದೊಂದಿಗೆ ಹಾಸು ಹೊಕ್ಕಾಗಿದೆ. 1796ರಲ್ಲಿ ಬ್ರಿಟೀಶ್ ರಸಾಯನ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಹಂಪ್ರಿದೇವಿ ನೈಟ್ರಸ್ ಆಕ್ಸಾಯಿಡೆದ ಅರಿವಳಿಕೆ ಗುಣವನ್ನು ಸಂಶೋಧಿಸಿದೆ. ಅನಿಲವನ್ನು ಅರಿವಳಿಕೆಗಾಗಿ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ಬಳಸಿದ ಕೀರ್ತಿಗೆ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ವೈದ್ಯ ಹೆನ್ರಿಸಿರಿಲ್ ಹಿಕಮನ್ ಪಾತ್ರರು. 1824ರಲ್ಲಿ ಅವರು ಅಂಗಾರಾಮ್ಲ ವಾಯುವನ್ನು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಿ, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿದರು. ಯಶಸ್ವಿಯೂ ಆದರು. ಇದನ್ನು ತಮ್ಮ ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೂ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಲು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಕರಿಗೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿದರು. ಮನದಟ್ಟಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಯತ್ನಿಸಿದರು. ಫಲಕಾರಿಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ರೋಗಿಯನ್ನು ಹತ್ತಾರು ಜನರು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಕುತ್ತಿಗೆ ಹಿಚುಕಿ ಇಲ್ಲವೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿಸುವಂತೆ ಹೊಡೆದು, ಮೂರ್ಛೆಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂತಹ ಅನಾಗರಿಕ ಪ್ರಸಂಗಗಳನ್ನು ನೆನಸಿಕೊಂಡರೆ ಮೈ ಜುಮ್ಮೆನ್ನುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರೆ! ಹದಿನೆಂಟನೆಯ ಶತಮಾನದ ಅಂತ್ಯದ ವೇಳೆಗೆ ನೈಟ್ರಸ್ ಆಕ್ಸಾಯಿಡ್‌ನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಲು ಸಂತೋಷದ ಸಂವೇದನೆ ನೀಡುವುದೆಂಬುದು ಜಗಜ್ಜಾಹಿರಾಗಿತ್ತು. ಅದು 'ನಗಿಸುವ ಅನಿಲ' ವೆಂದೇ ಪ್ರಖ್ಯಾತವಾಗಿತ್ತು. 1940ರ ವೇಳೆಗೆ ಈಥರ್ ಈ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆಗೆ ಪಾತ್ರವಾಗಿತ್ತು. ಮತ್ತು ನೈಟ್ರಸ್ ಆಕ್ಸಾಯಿಡ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯ ಆಗಿತ್ತು. ಈಥರ್ ದ್ರವವಾದರೂ ಗಾಳಿಗೆ ತೆರೆದಿಟ್ಟಾಗ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಅನಿಲವಾಗಿ ರೂಪಾಂತರಗೊಳ್ಳುವುದು ಅದರ ಗುಣವಿಶೇಷ.

'ಈಥರ್ ವಿನೋದ ಕೂಟ'ಗಳು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದ್ದವು. ಅಲ್ಲಿ ಜನರು ಸೇರುತ್ತಿದ್ದರು. ಅನಿಲರೂಪದ ಈಥರ್ ಆಸ್ವಾದನೆ ಮಾಡಿ ಖುಷಿ ಪಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂಥ ಪಾರ್ಟಿ

ಯಲ್ಲಿ ಡಾ॥ ಕ್ರಾಫೋರ್ಡ್ ಡಬ್ಲುಲಾಂಗ್ ಪಾಲ್ಗೊಂಡರು. ಆನಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಜನ ಸಮೂಹ ಕಂಡರು. ಮೆದುಳಲ್ಲೊಂದು ವಿಚಾರ ಮಿಂಚಿ ಮಾಯವಾಯಿತು. ಇದನ್ನು ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲೇಕೆ ಬಳಸಬಾರದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿದರು. ಸಹದ್ಯೋಗಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿದರು. 1842ರಲ್ಲಿ ಈಥರನ್ನು ಬಳಸಿ ರೋಗಿಯ ಕತ್ತಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ನೋವಾಗದಂತೆ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿದರು. ಈ ಯಶಸ್ವಿ ಪ್ರಯೋಗದ ವರದಿಯನ್ನು ಡಾ॥ ಲಾಂಗ್ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಬೇರೆ ವೈದ್ಯರು ಈ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಏನನ್ನು ಕಲಿಯಲಿಲ್ಲ. ಅರಿವಳಿಕೆಯ ಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಬಡಿದ ಗರ ಸರಿಯಲಿಲ್ಲ. ಮುತ್ತಿದ ಕತ್ತಲು ಕರಗಲಿಲ್ಲ.

1845ರಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಟಫೋರ್ಡದ ಹಾರೆಸ್ ವೆಲ್ಸ್ ಎಂಬ ದಂತ ವೈದ್ಯರು, ನೈಟ್ರಸ್ ಅಕ್ಸಾಯಿಡ್‌ದ ಅರಿವಳಿಕೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಮುಂದಾದರು. ತಮ್ಮ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ, ನೋವಿಲ್ಲದೆ ಹಲ್ಲನ್ನು ಕೀಳುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದರು. ಇದರಿಂದ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಬಂತು. ಇದನ್ನೆ ಜನರಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಲು ಮೆಸಾಚುಸೆಟ್ಸ್ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶನ ಏರ್ಪಡಿಸಿದರು. ದುರ್ದೈವ ಅವರಿಗೆ ಬೇತಾಳನಂತೆ ಬೆನ್ನಟ್ಟಿತ್ತು. ರೋಗಿಗೆ ನೀಡಿದ್ದ ಅರಿವಳಿಕೆ ಅಪೂರ್ಣವಾಗಿತ್ತು. ರೋಗಿ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ವಿಲಿ ವಿಲಿ ಒದ್ದಾಡಿದ. ನೆರೆದ ವೈದ್ಯರ, ವೈದ್ಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾದವು. 'ಮೋಸಗಾರ' ಎಂದು ದೂಷಿಸಿದರು. ಹಾರೆಸ್‌ವೆಲ್ಸ್ ಈ ಅಪಮಾನದ ಬೇಗುದಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಲಿ ಬಳಲಿ ಬೆಂಡಾಗಿ ಅಸುನೀಗಿದರು.

ವಿಲಿಯಮ್ ಮಾರ್ಟನ್ ಹಾರೆಸ್ ವೆಲ್ಸ್‌ದ ಮೆಚ್ಚಿನ ಮಿತ್ರ ದಂತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೃತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತ, ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಅಲ್ಲಿ ಡಾ॥ ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಬಿ. ಜಾಕಸನ್ ಎಂಬುವರನ್ನು ಭೆಟ್ಟಿಯಾಗುವ ಸುಯೋಗ ಒದಗಿತು. ಅವರು ಅರಿವಳಿಕೆಗಾಗಿ ಈಥರ ಬಳ ಸಲು ಸೂಚಿಸಿದರು. ಜಾಕಸನ್‌ರ ಸೂಚನೆ ಮಾರ್ಟನ್‌ರಿಗೆ ಹಿಡಿಸಿತು.

ಮಾರ್ಟನ್ ಈಥರ ಗುಣವಿಶೇಷಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರು. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿದರು. ಅವರು ಸಾಕಿದ ನಾಯಿ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಯೋಗ ಯಶಸ್ವಿಯಾದ ಮೇಲೆ, ಸ್ವತಃ ತಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರು. ನಂತರ ಎಬಾನ್ ಪ್ರಾಸ್ಟ್ ರೋಗಿಯ ಮೇಲೆ ಬಳಸಿದರು. ಈಥರ ಸುರಕ್ಷಿತ, ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಅರಿವಳಿಕೆ ಔಷಧಿ ಎಂಬುದು ಖಚಿತವಾಯಿತು. ಗಿಲ್ಬರ್ಟ್ ಅಬಟ್ ಮೇಲಿನ ಯಶಸ್ವಿ ಪ್ರಯೋಗ ಇದನ್ನೇ ಪುಷ್ಟೀಕರಿಸಿತು.

ಈ ಸುದ್ದಿ ಶರವೇಗದಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬಿತು. ಜನರನ್ನು ತಬ್ಬಿಬ್ಬುಗೊಳಿಸಿತು. ವೈದ್ಯರ ಕುತೂಹಲ ಕೆರಳಿಸಿತು. ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಪ್ರೆಥರಿಕ್ ಚರ್ಚಲ್ ಎಂಬುವರ ಕಾಲನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಲು ರಾಬರ್ಟ್ ಲಿಸ್ಟನ್‌ರು ಈಥರ ಅರಿವಳಿಕೆ ಔಷಧಿ ಬಳಸಿದರು. ಲಂಡನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಕಾಲೇಜ್ ಹಾಲ್‌ದಲ್ಲಿ ನೋವುರಹಿತ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಯಶಸ್ವಿ ಪ್ರಯೋಗ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾಡಿದರು. ಇದರಿಂದ ಈಥರ ಸ್ಥಾನ ನ್ಯಾಯಬದ್ಧ ವೈದ್ಯಕೀಯಶಾಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಗೊಂಡಿತು.

ಖ್ಯಾತಿಗಾಗಿ ಕಚ್ಚಾಟ:

ಈಥರ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಕೀರ್ತಿಯ ಗರಿ, ಯಾರ ಕಿರೀಟಕ್ಕೆ ಚುಚ್ಚಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಸಂಶೋಧಕರಲ್ಲಿ ಶೀತಲ ಸಮರ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. 'ನಾನು ಮೊದಲಿಗ?' 'ನಾನು ಮೊದಲಿಗ?' ಎಂಬ ಧ್ವನಿಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಧ್ವನಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುಕೊಂಡವು. ಡಾ॥ ಮಾರ್ಟನ್ ಯಶಸ್ವಿ ಪ್ರಯೋಗ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾಡಿದವರಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲಿಗರು ಎಂಬುದು ನಿರ್ವಿವಾದ. ಆದರೆ, ಪರಿಶುದ್ಧ ಈಥರನ್ನು ಅರಿವಳಿಕೆ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಬಳಸಲು ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಜಾಕಸನ್ ಸೂಚಿಸಿದ್ದರಿಂದ, ಆ ಖ್ಯಾತಿಯ ಪಟ್ಟ ನನಗೆ ಸಿಗಬೇಕೆಂದು ವಾದಕ್ಕಿಳಿದರು. ಹಾರೆಸ್ ಪೆಲ್ಸ್‌ರೂ ಕಣಕ್ಕಿಳಿಸಿದರು. 'ನೈಟ್ರಸ್ ಅಕ್ಸಾಯಿಡ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ನೋವಿನ ಅರಿವು ಆಗದಂತೆ ಮಾಡಿದವರಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲಿಗ. ಕಾರಣ ನನಗೆ ಅಪಚಾರ ಆಗಬಾರದು' ಎಂದು ಮೊರೆಯಿಟ್ಟರು. ''ಡಾ॥ಮಾರ್ಟನ್‌ಗಿಂತ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷ ಮೊದಲು ನಾನು ಈಥರನ್ನು ಅರಿವಳಿಕೆ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿ ಯಶಸ್ವಿ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದ್ದು, ಈ ವರದಿಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಮಾಡದೇ ಬಿಟ್ಟದ್ದಕ್ಕೆ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಶ್ರೇಯಸ್ಸಿನಿಂದ ವಂಚಿತನಾಗ ಬಾರದು'' ಎಂದು ಡಾ॥ ಕ್ರಾಫೋರ್ಡ್ ಲಾಂಗ್ ಕಚ್ಚಾಟಕ್ಕೆ ಕ ಜೋಡಿಸಿದರು.

ಅಮೇರಿಕಾ ಸಂಯುಕ್ತ ಸಂಸ್ಥಾನವು ತನ್ನ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ, ಪುರಸ್ಕರಿಸಲು ವಿನಾಕಾರಣ ವಿಳಂಬ ಮಾಡುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ಡಾ॥ ಮಾರ್ಟನ್ 1849ರಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಮೊಕದ್ದಮೆ ಹೂಡಿದರು. ಆ ವೇಳೆಗಾಗಲೇ ಜಾಕ್‌ಸನ್, ವೆಲ್ಸ್, ಲಾಂಗ್ ಕೊನೆಯುಸಿರೆಳೆದಿದ್ದರು. ಆದಾಗ್ಯೂ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದಂತೆ ಅವರ ಮಿತ್ರಮಂಡಳಿ ಇದಕ್ಕೆ ಆಕ್ಷೇಪಣೆ ಮಾಡಿ ಅಪಸ್ವರ ಎತ್ತಿದರು. ಈ ವಾದ ವಿವಾದಗಳು ಅಮೇರಿಕೆಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಮುಂದ ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನಿಲ್ಲಿಸುವ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಮಾಡಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿಸಬೇಕೆಂದು ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಯೋಚಿಸಿತ್ತು.

ಇದಕ್ಕೂ ಪ್ರತಿರೋಧ ಪ್ರತಿಭಟನೆ ಕಂಡು ಬಂತು. ಕೊನೆಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದ ವೃತ್ತಿ ಬಾಂಧವರ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಕೇಳಲಾಯಿತು. ಒಕ್ಕೊರಲದಿಂದ ವೈದ್ಯಮಿತ್ರರು ಡಾ॥ಮಾರ್ಟನ್‌ರಿಗೆ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಶ್ರೇಯಸ್ಸು ಸಿಗ ಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದರು. ಆಗ ಖ್ಯಾತಿಗಾಗಿ ನಡೆದ ಕಚ್ಚಾಟ ಕೊನೆಗೊಂಡಿತು. ಸಂಶೋಧನೆಯ ಕೀರ್ತಿಯ ಗರಿ ಮಾರ್ಟನ್‌ರ ಹ್ಯಾಟಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿತು.

ಇಂದು ಅರಿವಳಿಕೆ ಶಾಸ್ತ್ರ ಹೆಮ್ಮರವಾ ಬೆಳೆದಿದೆ. ವಿಶೇಷ ವಿಭಾಗವಾಗಿ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿದೆ. ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಠ ಯಲ್ಲಿ ಅರಿವಳಿಕೆ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಜಾಣ್ಮೆ, ಚಾಣಾ ತನಕ್ಕೆ ಇಂದು ಸಾಕಷ್ಟು ಬೇಡಿಕೆಯಿದೆ. ಮಾರು ಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಅರಿವಳಿಕೆ ಔಷಧಿಗಳ ಯಾವುದು ಯಾವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಉಪಯು ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧ ಸುವ ಗುರುತರ ಹೊಣೆ ಅರಿವಳಿಕೆ ಶಾಸ್ತ್ರ ರದು. 1846ರಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಟನ್ ಏರ್ಪಡಿಸಿ ಪ್ರದರ್ಶನ ರೋಗಿಯ ಒದರಾಟ ಒದ್ದಾ ಗಳಿಗೆ, ನೋವಿನ ನರಳಿಕೆಗೆ, ಭಯಕ್ಕೆ, ಭೀತಿ ವಿದಾಯ ಹೇಳಿದೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ಷೇ ಅಪರಿಮಿತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸದವಕಾ ನೀಡಿದ 'ಸುವರ್ಣ ಕಾಲ' ಎಂದೇ ಅ ಹೆಸರಾಗಿದೆ.



ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಪಾತ್ರ

◆ ನಿರ್ಮಲಾ ಸುರಪುರ

ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಪಾತ್ರ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು. ಆದರೆ ಯಾವ ಆಹಾರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಎಂಬುದು ಬಹು ಮುಖ್ಯ. ಶಕ್ತಿ ತರುವ ಆಹಾರವೆಂದು ಬೆಣ್ಣೆ-ತುಪ್ಪ-ಸಕ್ಕರೆ-ಮೊಟ್ಟೆಯಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಅತಿಯಾದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕವೇ ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಕೊಬ್ಬು ತರುವ ಇಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಂದು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಉತ್ತಮ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ತಾಯಂದಿರು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇರದೇ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆಯು ಕೇವಲ ಬಡ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಬಲವನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆ. ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಧರ್ಮ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಕೊಡದೇ ಇರುವುದು ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ.

ಭಾರತದ ಹಲವಾರು ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಒಂದು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನೇ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಆರು ತಿಂಗಳು ತುಂಬಿದ ನಂತರ ಈ ಒಂದು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಬರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬಾರದೆಂಬ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯಿದೆ. ಆದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ. ಮಗುವಿನ ಸಮಗ್ರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಆರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಏನೇನು ಅಗತ್ಯ?

ಮಗು ಸದೃಢವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಸಾರಜನಕ, ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಠ, ಕೊಬ್ಬು, ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜ ಲವಣಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಯಸ್ಕರಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಸಾರಜನಕ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಸಾರಜನಕವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದು ಸಮಗ್ರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡಿದರೆ, ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಸವೆದು ಹೋದಂತಹ ಕೋಶಗಳ ಪುನರ್ರಚನೆಗೆ ಅಗತ್ಯ. ಸಸಾರಜನಕ ಇರುವಂತಹ ಪ್ರಾಣಿ ಮೂಲ ಆಹಾರಗಳೆಂದರೆ ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಮೀನು. ಸಸ್ಯ ಮೂಲ ಆಹಾರಗಳೆಂದರೆ- ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು (ಗೋಧಿ, ಅಕ್ಕಿ, ಜೋಳ, ಇತ್ಯಾದಿ) ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು (ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ, ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ ಇತ್ಯಾದಿ) ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕಾಣಸಿಗುವ ಸೋಯಾ ಅವರೆಯು ಸಸಾರಜನಕ ಭರಿತವಾಗಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ-40ರಷ್ಟು ಸಸಾರಜನಕವಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ 'ಟ್ರಿಪ್ಸೆನ್ ಇನ್ ಹಿಬಿಟರ್' ಎನ್ನುವ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥವಿರುವುದರಿಂದ, ಇದನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿಯೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳ ಜೊತೆ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ, ಆಹಾರದ ಪೋಷಣಾ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಕೂಡಾ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಸಸ್ಯ ಮೂಲ ಸಸಾರಜನಕಕ್ಕಿಂತ, ಪ್ರಾಣಿಮೂಲ ಸಸಾರಜನಕವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಜೈವಿಕ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಸಾರಜನಕವುಳ್ಳ ಆಹಾರವು ಖನಿಜ ಲವಣ ಮತ್ತು ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬು ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟವು ಏಕದಳ ಮತ್ತು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಗಡ್ಡೆ ಗೆಣಸುಗಳು, ಸಕ್ಕರೆ, ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬು, ಪ್ರಾಣಿ ಮತ್ತು ಸಸ್ಯ ಮೂಲ ಆಹಾರಗಳಂತಹ ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಎಣ್ಣೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಜೀವಸತ್ವಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯವಿದ್ದರೂ ಕೂಡಾ, ಅವುಗಳಿಲ್ಲದೇ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಗಳು ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಕಣ್ಣಿನ ಒಳ್ಳೆಯ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಜೀವಸತ್ವ-ಎ (ಆಹಾರಗಳೆಂದರೆ-ಹಸಿರು ತಪ್ಪಲು ಪಲ್ಯಗಳು, ಹಳದಿ ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ತರಕಾರಿಗಳು, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಮೊಟ್ಟೆ), ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ನರಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು, ಜೀವಸತ್ವ-ಬಿ (ಆಹಾರಗಳೆಂದರೆ-ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡದೇ ಇರುವಂತಹ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಸಜ್ಜೆ, ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಮೀನು). ಆಹಾರವನ್ನು ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಕುದಿಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಚೆಲ್ಲುವುದ ರಿಂದ ಬಿ-ಜೀವಸತ್ವದ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಿ-ಜೀವಸತ್ವವು ಮೂಳೆ, ಹಲ್ಲು, ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅವಶ್ಯಕ, ಆಕಳು ಮತ್ತು ಎಮ್ಮೆ ಹಾಲಿಗಿಂತಲೂ, ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಿ ಜೀವಸತ್ವವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಟಲಿ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಿ ಜೀವಸತ್ವವನ್ನು 4-5 ವಾರಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕು.

ಡಿ-ಜೀವಸತ್ವವು ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಮೂಳೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹವು ಸೂರ್ಯನ ರಶ್ಮಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಡಿ-ಜೀವಸತ್ವವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇತರ ಡಿ-ಜೀವಸತ್ವವುಳ್ಳ ಆಹಾರಗಳೆಂದರೆ ಮೀನು, ಪಿತ್ತ ಜನಕಾಂಗ ಮತ್ತು ಹಾಲು. ಇದರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರಿಕೆಟ್ಸ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು?

ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಮಯವೆಂದರೆ 5ರಿಂದ 6 ತಿಂಗಳು. ಬಾಟಲಿ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಎದೆ ಹಾಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಇರದೇ ಇದ್ದರೆ ಕೆಲವರು ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಗನೆ ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಅತಿ ಬೇಗನೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದರಿಂದ ಮಗು ತಿನ್ನಲು ಮತ್ತು ನುಂಗಲು ಬಾರದೇ ಉಗುಳುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಬಹಳ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ರುಚಿ ಎನಿಸದೇ ಇರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಮಯವೆಂದರೆ ಮಗುವಿನ 5ರಿಂದ 6 ತಿಂಗಳ ಅವಧಿ. ತಾಯಿಯ ಹಾಲಲ್ಲಾಗಲೀ, ಎಮ್ಮೆ ಮತ್ತು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಲ್ಲಾಗಲೀ ಕಬ್ಬಿಣವು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ. ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿದಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಕುಡಿದಂತಹ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೇಹಗತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಾಗ ಮೊದಲಿಗೆ ರವೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯಲ್ಲಿ ಖೀರನ್ನು ಮಾಡಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಮೊದಲಿಗೆ ಅರ್ಧ ಅಥವಾ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಚಮಚದಿಂದ (5ಗ್ರಾಂ) ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಮಗು ಸೇವಿಸಿದಂತೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು.

ಅಕ್ಕಿಯು ಮತ್ತೊಂದು ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು, ನೆರಳಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ, ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಹಾಲು, ಉಪ್ಪು ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಮೃದು ವಾದ ಕಸ್ಟರ್ಡ್ ಮಾಡಿ ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು.



ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕಾದರೆ ಮೊದಲು ದ್ರವ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಮಾತ್ರ ಮಗು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತದೆ. ಮಗು ಸೇವಿಸಿದಂತೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿ ಹಾಲಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮಾರ್ಕೆಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ರೀತಿಯ ಪೂರ್ವ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು ಸಿಕ್ಕರೂ ಕೂಡಾ, ನೀವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದಂತಹ ಆಹಾರವೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೋಷ ಕಾಂಶಭರಿತವಾಗಿದೆ.

ಮಗು ಒಂದು ವೇಳೆ ನಾವು ಕೊಡುವಂತಹ ಆಹಾರವು ಮೊದಲೆರಡು ದಿನಗಳು ಸೇವಿಸದೇ ಇದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಕೊಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಅದೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಒಂದು ವಾರದ ಬಳಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಮಗು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಹಣ್ಣುಗಳು

ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳ ನಂತರ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಭಾರತದ



ಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಿಗುವ ಹಣ್ಣೆಂದರೆ ಳೆಹಣ್ಣು. ಹಣ್ಣನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೆತ್ತಗೆ ಮಾಡಿ ಲಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಒಂದು ಮಚದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಕ್ರಮೇಣ ಮಗು ದು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವಂತಾಗ ಕು.

ಮಗುವಿಗೆ ಸೇಬು ಹಣ್ಣನ್ನು ಕೂಡಾ ಕೊಡ ಹುದು. ಪೂರ್ಣ ಹಣ್ಣನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ, ಮೇಲಿನ ಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು, ಮೆತ್ತಗೆ ಮಾಡಿ ಮಗುವಿಗೆ ಡಬೇಕು. ಮಾವಿನಹಣ್ಣು, ಪಪ್ಪಾಯ ಮತ್ತು ಕ್ಕು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ಮೆತ್ತಗೆ ಮಾಡಿ ಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡಬಹುದು.

ಣ್ಣಿನ ರಸ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೋಸಂಬಿ ಹಣ್ಣಿನ ಸವನ್ನು ಕೊಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಮಗುವಿಗೆ ಣ್ಣಿನ ರಸ ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಾಟಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಿ ಜೀವಸತ್ವವನ್ನು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡುಬರು ತ್ತವೆ. ಮಗುವಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳು ತುಂಬಿದ ನಂತರ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಮೊದಲಿಗೆ ಒಂದು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ (15ಗ್ರಾಂ) ಹಣ್ಣಿನ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಕ್ರಮೇಣ ವಾಗಿ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು 75 ಮಿ.ಲೀ. ಹಣ್ಣಿನ ರಸ 75ಗ್ರಾಂ ನೀರನ್ನು ಬೆರೆಸಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳು ಶೀತದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ತಾಯಂದಿರು ಮೋಸಂಬಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಕೊಡುವು ದರಿಂದ ಶೀತ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ. ಕೆಲವು ತಾಯಂದಿರು ಮೋಸಂಬಿ ರಸವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಸಿ ಜೀವಸತ್ವ ನಾಶವಾಗುವುದಲ್ಲದೇ ರಸದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಿಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಅದು ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರಸವನ್ನು ಎರಡು ಸಲದ ಆಹಾರದ ಮಧ್ಯವಾದರೂ ಕೊಡಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೇ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಮಗುವಿನ ಸ್ನಾನ ಆದ ತಕ್ಷಣ ಇಲ್ಲವೇ ಮಗು ನಿದ್ರಿಸು ವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಕೊಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ರಕಾರಿ

ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಆರು ತಿಂಗಳು ತುಂಬಿದ ನಂತರ ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಕೂಡಾ ಇವುಗಳನ್ನು ಆಗತ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡಲೇಬೇಕು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಮತ್ತು ಸಸಾರಜನಕ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೂ ಕೂಡಾ, ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜ ಲವಣಗಳ ಆಗರವಾಗಿವೆ. ತರಕಾರಿಗಳು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಾಗ ಮೊದಲು ಗಜ್ಜರಿ ಮತ್ತು ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಕೊಡಬೇಕು. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಸೂಪ್ ಅಥವಾ ಪ್ಯೂರಿ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು. ಸೂಪ್ ಅಥವಾ ಪ್ಯೂರಿಯನ್ನು ಶೋಧಿಸದೇ



ಕೊಡುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಮೊದಲಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ಕೊಡಬೇಕು.

ಮೊಟ್ಟೆ

ಮೊಟ್ಟೆಯು ಸಸಾರಜನಕ, ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಆಗರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ 5 ತಿಂಗಳು ತುಂಬಿದ ನಂತರ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸ ಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಅಲರ್ಜಿ ಇದ್ದರೆ, ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಡವಾಗಿ ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಹಳದಿ ಭಾಗದ ಮೊಟ್ಟೆ ಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಆದಷ್ಟು, ಮೊದಲಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಉಪ್ಪು ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿಯೂ ಕೊಡಬಹುದು. ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ ಭಾಗವನ್ನು 9 ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಕೊಡುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಏಕೆಂದರೆ ಕೆಲವೊಂದು ಬಿಳಿಯ ಭಾಗವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗಬಹುದು.

ಮಾಂಸ

ಮಾಂಸವು ಸಸಾರಜನಕ, ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಬಿ-ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಆಗರವಾಗಿದೆ. ಮಗುವಿಗೆ 9 ತಿಂಗಳು ತುಂಬಿದ ನಂತರ ಮಾಂಸವನ್ನು ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಏಕೆಂದರೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ಇಟ್ಟಂತಹ ಮಾಂಸದ ಗುಣಮಟ್ಟವು ಕೆಳಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸದೇ ಇದ್ದಂತಹ ಮಾಂಸವು ಟೇಪ್ ವರ್ಮದಿಂದ ಕೂಡಿರಬಹುದು. ಮಾಂಸವನ್ನು ಕೀಮಾ ಅಥವಾ ಮಿನ್ಸ್ಡ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೊಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳು

ಯಾವುದೇ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳು ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ, ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿಯ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ರುಚಿಯೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಮಗು ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಿ, ಘನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ನಿರಾಕರಿಸಬಹುದು. ಅದರಂತೆ ಬೇರೊಂದು ಮಗು ಆ ಮಗುವಿನ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ತಾಯಂದಿರು ಮಗುವಿನ ಆಸಕ್ತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಮೊದಲಿಗೆ ಬಾಟಲಿ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿದ ಮಗು ಯಾವುದೇ ಮೇಲಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂತಹ ಮಗುವಿಗೆ ಮೊದಲು ಮೇಲಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಕೆಲವೊಂದು ಮಕ್ಕಳು ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿದ ಮೇಲೆ ಮೇಲಾಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತಾಯಿಯು ಮಗುವಿಗಿರುವ ಆಹಾರದ ಬಗೆಗಿನ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಮಗುವಿಗೆ ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.

ಯಾವಾಗ ನೀವು ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ಹೊಸ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸುತ್ತೀರೋ ಆಗ ಮಿಶ್ರ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡದೇ ಕೇವಲ ಒಂದೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೊಡಿ. ಉದಾ: ಮಿಶ್ರ ತರಕಾರಿ ಪ್ಯುರಿ. ಬೇರೊಂದು ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಾಗ 5ರಿಂದ 7ದಿನಗಳ ನಂತರ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಗು ಆ ಒಂದು ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಮಿಶ್ರ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಅದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿಯಾದರೆ, ಯಾವ ಆಹಾರದಿಂದ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಹೊಸ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಟ್ಟ ನಂತರ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಆದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಉದಾ: ಶೀತ, ವಾಂತಿ, ಬೇಧಿ ಅಥವಾ ಸತತವಾಗಿ ಅಳುವುದು, ಈ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರದಿಂದಾಗುವ ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಡುತ್ತವೆ.

ಒಂದು ವರ್ಷದ ನಂತರ ಮಗುವಿನ ಆಹಾರ

ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳು ಒಂದು ಮಗುವಿನಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಮಗುವಿಗೆ ವಯಸ್ಸು, ಲಿಂಗ, ಸಾಮಾಜಿಕ-ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಮಗು ವಾಸಿಸುವಂತಹ ಪರಿಸರದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಪ್ರತಿ ದಿನಕ್ಕೆ 750 ಗ್ರಾಂ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮಗು ಪ್ರತಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಲೀಟರಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದು, ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು, ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದೇ ಇದ್ದರೆ ಮತ್ತು ತಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕುಡಿದು ಕಬ್ಬಿಣಯುಕ್ತ ಆಹಾರ (ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು, ಮಾಂಸ, ಇತ್ಯಾದಿ) ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದೇ ಇದ್ದರೆ ಅತಂಹ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರಕ್ತಹೀನತೆಯು 6 ರಿಂದ 24 ತಿಂಗಳ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಮಗು 500 ಮಿ.ಲೀ. ಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಹಾಲನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಂತಹ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸೇವಿಸದೇ ಇದ್ದರೆ, ಇತರ ಆಹಾರಗಳಾದಂತಹ ಮೊಟ್ಟೆ, ಏಕದಳ, ಧಾನ್ಯಗಳು, ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಮಾಂಸದಿಂದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆದರೂ ಕೂಡಾ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ಗುಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕುಡಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ



ಪ್ರತಿ ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಎಂಟು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚದಷ್ಟು ಯಾವುದೇ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಅಥವಾ ಒಂದು-ಎರಡು ಚಪಾತಿ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ.

ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಬ್ಬು ಬೇಕಾದ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಕೊಟ್ಟರೂ ಕೂಡಾ ನಂತರದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು. ಚಪಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಣ್ಣೆ-ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಅದೇ ಒಂದು ಆಹಾರದ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಬೆಳೆದು, ಇದೇ ಕ್ರಮವನ್ನು ಮಗು ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮುಂದೆ ಅದು ಬೊಜ್ಜು ಮತ್ತು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಆಗಲಿ ಇತಿಮಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದಂತಹ ವೀನಿಂಗ್ ಫುಡ್ (ಪೋಷಕ ತಯಾರಿಕೆ)-

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

- ಯಾವುದೇ ಮೂರು ತರಹದ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು (ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಜೋಳ)
- ಯಾವುದೇ ಮೂರು ತರಹದ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು (ತೊಗರಿಬೇಳೆ, ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಕಡಲೆಬೇಳೆ)
- ಯಾವುದೇ ಒಂದು ತರಹದ ಎಣ್ಣೆ ಬೀಜ (ಶೇಂಗಾ ಎಳ್ಳು) ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ.

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬೇರೆ ಬೇ ಯಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿ ಕೆಂಪಗೆ ಹುರಿದು, ಮಿ ಮಾಡಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಪು ಮಾಡಿದ್ದರಿಂದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಗಾಳಿಯಾ ದಂತಹ ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ಮಗುವಿ ಮೊದಲು ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಪೋಷಕ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕೊಡಬೇಕು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಪೋಷಕದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ವರ್ಷದ ನಂತರ ಪೋಷಕದಿಂದಲೇ ರೊಟ್ಟಿ ತಾಲಿಪಿಟ್ಟು, ದೋಸೆ, ಲಡ್ಡು, ಹೀಗೆ ಮ ಬಯಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ ಕೊಡುವುದರಿಂ ಅದರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾದಂತ ಎಲ್ಲ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಸಿಕ್ಕಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೀರ್ಣಕೋಶ ಕಾಯಿಲೆ ಗುರುತಿಸುವ ವಿನೂತನ ವಿಧಾನ

ಕ್ಯಾಪ್ಸುಲ್ ಕೆಮೆರಾ

ಟಿ. ಟಿ. ಕಸ್ತೂರಿ

ಜೀರ್ಣಕೋಶ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಂಶೋಧಿಸಿದ ಕೆಮೆರಾ ಕ್ಯಾಪ್ಸುಲ್ ಒಂದು ವಿನೂತನ ಪ್ರಯೋಗ. ದೊಡ್ಡ ಉಪಕರಣದ ಮೂಲಕ ವಿವಿಧ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಪರಿಣಾಮ ಅವು ಸುಲಭವೇನು ಅಲ್ಲ. ವೆಚ್ಚವೂ ದುಬಾರಿ, ಅಧಿಕ ಸಮಯ, ಆದರೆ ಕೆಮೆರಾ ಕ್ಯಾಪ್ಸುಲ್ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಇವಾವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಲ್ಲ. ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗಿಯು ಎಂದಿನಂತೆ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರತವಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ರೋಗ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ನಿಖರವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

* * *

ಇಂದಿನ ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ರೋಗರಹಿತ ಜೀವನ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಅದೆಷ್ಟೇ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಿದರು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ರೋಗಕ್ಕೆ ದೂಡುತ್ತದೆ. ಆದರಲ್ಲೂ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳು ಆಹಾರ, ನೀರು ವಾತಾವರಣದ ವೈಪರೀತ್ಯದಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ. ಅವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದರೂ ಔಷದೋಪಚಾರದ ಮೂಲಕ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ರೋಗಗಳು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಾಧಿಸುವುದುಂಟು ಅಂತಹ ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಕೋಶ ಕಾಯಿಲೆಯು ಒಂದು.

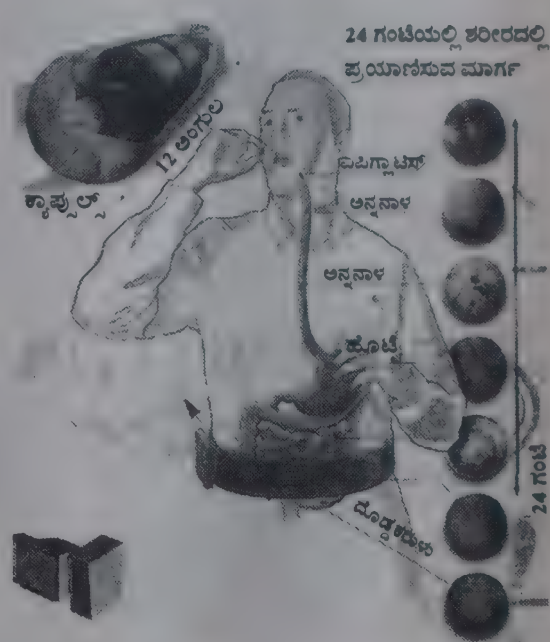
ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿ, ನೋವು, ಅಲ್ಸರ್, ಅಜೀರ್ಣತೆ, ಅಮಿಬಿಯಾಸಿಸ್‌ನಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ಅಶಾಂತಿಗೆ ಗುರಿಮಾಡಿ ಅಸ್ವಸ್ಥನನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲಕ್ಷಿಸಿದರಂತೂ ಅನಾಹುತ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ.

ಜೀರ್ಣಕೋಶ ರೋಗಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಪ್ರಸ್ತುತ ವೈದ್ಯರು ಎಂಡೋಸ್ಕೋಪ್ ಉಪಕರಣ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣದಾಗಿದ್ದು ಉದ್ದವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬಾಯಿ ಮೂಲಕ ಒಳಗೆ ಕಳಿಸಿ ಕಾಯಿಲೆಯ ಸ್ಥಿತಿ-ಗತಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುವ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ತರಹ ಅನಾನುಕೂಲತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಕೋಶ ರೋಗ ತಿಳಿಯಲು ಹೊಸದೊಂದು ವಿಧಾನ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗಿದೆ. ಈ ನೂತನ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಉಪಕರಣಗಳ ಆಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇಸ್ರೇಲ್‌ಗೆ ಸೇರಿದ ಗಿಮೆನ್ ಇಮೇಜಿಂಗ್ ಆಫ್ ಯಾಕೆನಿಯಂ ಸಂಸ್ಥೆಯು ವಿಡಿಯೋ ಕೆಮೆರಾವನ್ನು ರೂಪಿಸಿದೆ. ಕ್ಯಾಮೆರವೆಂದಾಕ್ಷಣ ಪ್ರಸ್ತುತ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಗಾತ್ರದಲ್ಲ. ಅದು ಕ್ಯಾಪ್ಸುಲ್‌ನಷ್ಟೇ ಆಕಾರ ಹೊಂದಿದ್ದು ಸುಲಭವಾಗಿ ನುಂಗಬಹುದು. ಈ ಕ್ಯಾಪ್ಸುಲನ್ನು ಔಷಧ ಮಾತ್ರೆಯಂತೆ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ, ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ, ಚಿಕ್ಕಕರುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸುತ್ತದೆ, ಇದೇ ಈ ಕ್ಯಾಪ್ಸುಲ್‌ನ ಮಹತ್ತರ ಸಾಧನೆ.

ಕ್ಯಾಪ್ಸುಲ್ ಗಾತ್ರದ ಉಪಕರಣ ನುಂಗಿದರೆ ಹೊರಗೆ ಚಿತ್ರ ನೀಡುವುದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ ಈ ಸಂಶಯ ಸಹಜವೆ. ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವ ಬೆಲ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ ಆ ಬೆಲ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೃದುವಾಗಿರುವ ಆಂಟೆನಾ ಹಾಗೂ ಚಿತ್ರ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಮರಾ ತೆಗೆದ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮೂಲಕ ಪರಿಶೀಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನಾಧರಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿಗೆ ಉಂಟಾಗಿರುವ ರೋಗ ಯಾವುದು? ಯಾವ ಶಕ್ತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು? ಈ ಮೂಲಕ ತಜ್ಞರು ತಿಳಿದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ.

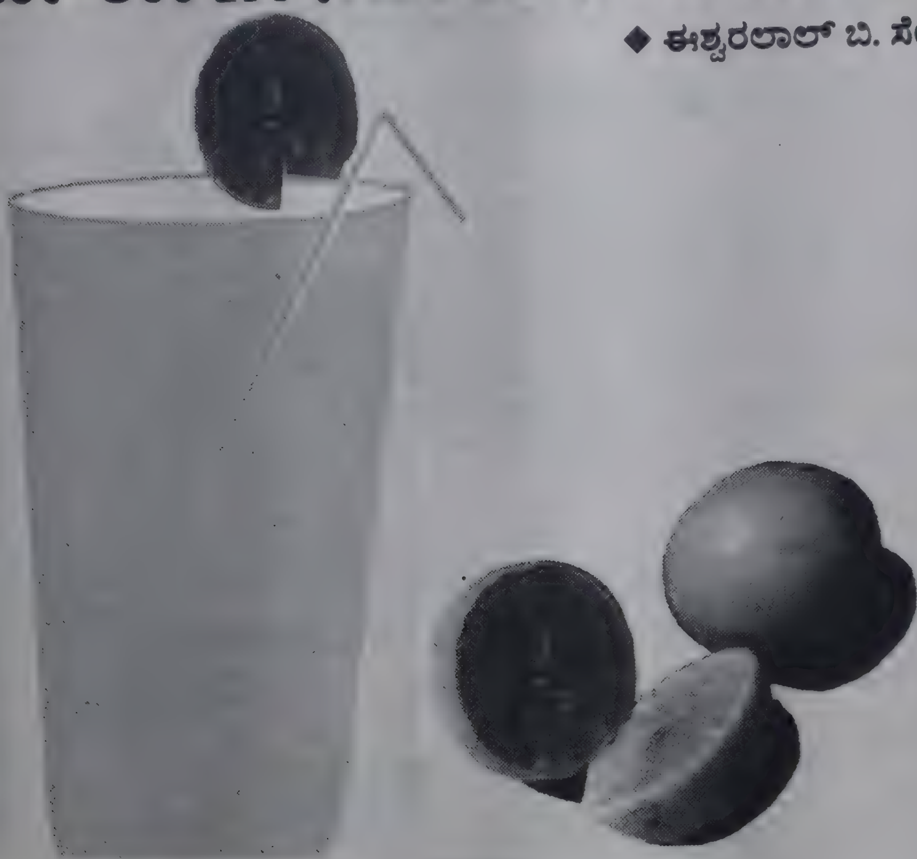
ಔಷಧ ಮಾತ್ರೆ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಈ ಕಿರು ಉಪಕರಣದಲ್ಲಿ ಕೆಮೆರಾ ಕಾಂತಿ ಹೊರಚೆಲ್ಲುವ ಡಯೊಡ್, ರೇಡಿಯೋ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಮೀಟರ್



ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬ್ಯಾಟರಿಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಅಂಗುಲ ಉದ್ದ. ಅರ್ಧ ಅಂಗುಲ ಅಗಲ ಹೊಂದಿರುವ ಈ ಕ್ಯಾಮೆರಾ ಮಾತ್ರೆ ಮಾಮೂಲು ಮಾತ್ರೆಯಂತೆ ನುಂಗಬಹುದು. ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ನುಂಗಿದಾಕ್ಷಣ ನೇರವಾಗಿ ಅನ್ನನಾಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ಸಂಶೋಧಿತ ವಿಧಾನವೆಂದು ಅಧಿಕವೆನ್ನಬಹುದಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇನಲ್ಲ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಎಂಡೋಸ್ಕೋಪ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಎಷ್ಟು ವೆಚ್ಚ ತಗಲುತ್ತದೋ ಅಷ್ಟೆ ಇದಕ್ಕೂ ಕೂಡಾ. ಅಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲದೆ ಎಂಡೋಸ್ಕೋಪ್‌ಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಗಾತ್ರದಲ್ಲೂ ಚಿಕ್ಕದು, ಸೌಕರ್ಯ ಅಧಿಕ, ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ. ಎಂಡೋಸ್ಕೋಪ್‌ದೊಂದಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವಾಗ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಕಷ್ಟ ಸಾಧ್ಯ. ಇದಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಕೆಟಿಲ್ ಅತಿ ಉದ್ದವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಬಾಯಿ ಅಥವಾ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಒಳಗೆ ಕಳಿಸುವಾಗ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಉಂಟು. ಆದರೆ ಈ ಕ್ಯಾಮೆರಾ ಕ್ಯಾಪ್ಸುಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳು ಯಾವುದು ಇಲ್ಲ. ಅದೇ ಈ ನೂತನ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ •

ಸರ್ವರೋಗ ನಿವಾರಕ ನಿಂಬೆರಸ

◆ ಈಶ್ವರಲಾಲ್ ಬಿ. ಸೇಡಂಕರ್



ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಚರ್ಮಗಳಿಗೆ ಮೃದುತನ ಮತ್ತು ನರಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಂಬೆ ರಸದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಶಿಯಂ ಅಂಶ ಇರುವುದರಿಂದ ಎಲುಬು ಹಾಗೂ ದಂತಗಳನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ಥಿತಿ ಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ.

ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ 'ಸಿಟ್ರಸ್‌ಲೇಮನ್' (Citrus lemon) ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಗಿಡವನ್ನು 'ರುಟೇಸಿ' (Rutaceae) ಎಂಬ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಚಿಕ್ಕ ಗಿಡವಾಗಿ ಹಲವು ಕೊಂಬೆ ರೆಂಬೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದರ ಕಾಂಡವು ದುಂಡಾಗಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೂಗಳು ಬಿಳಿ ಅಥವಾ ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಸುವಾಸನೆ ಬೀರುತ್ತವೆ. ರಸಭರಿತ ಹಣ್ಣು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಗಿಡದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಹಣ್ಣುಗಳು ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಗಿದ್ದರೆ ನೋಡಲು ತುಂಬಾ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿಯನ್ನು ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿದೆ.

ಔಷಧೀಯ ಮಹತ್ವ

ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಅಮೃತಕ್ಕೆ ಸಮವೆಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯೇನಲ್ಲ. ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ನಿಂಬೆ ಕಾಯಿ ರಸ ಕುಡಿದರೆ ರೋಗಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಹಿರಿಯರು ಹೇಳಿದ ಮಾತನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯು ವಂತಿಲ್ಲ. ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೇನೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಹಾಗೆಯೇ ಉಪಯೋಗಿಸು ವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಇದು ಸರ್ವರೋಗ ನಿವಾರಕ ಔಷಧವಾಗಿದೆ. ಮಾನವನಿಗೆ ಬರುವ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲದೇ ಸುವಾಸನೆಗಳು, ರಾಸಾಯನಿಕ ಗಳು, ಸಾಬೂನು, ಜಾಮ್, ಜೆಲ್ಲಿ, ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿ, ಸಾರಾಯಿ ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧ ಕಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದೆ.

ಯಾವ ಯಾವ ರೋಗಕ್ಕೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದರೆ ಅದರಿಂದ ಅದ್ಭುತ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಕೆಮ್ಮು ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದು, ಜ್ವರದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ; ಕನಿಷ್ಠ ಅರ್ಧ ಗ್ಲಾಸು ನಿಂಬೆ ರಸ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಉಪಶಮನವಾಗುವುದು.

ಕೆಲವು ಜನರಿಗೆ ಹಸಿವೆಯಾಗುತ್ತದೆ; ಆದರೂ ಊಟ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಾಗಿ ಹಸಿವೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಊಟ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಕುಡಿದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಸರಿಹೊಂದುವುದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಜೀರ್ಣವಾಗಿ ಅಸ್ಥವ್ಯಸ್ತವಾದವರಿಗೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಾ ಕುಡಿಸಿದರೆ ಎಷ್ಟೋ ಉಪಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಚರ್ಮಗಳಿಗೆ ಮೃದುತನ ಮತ್ತು ನರಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಂಬೆ ರಸದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಶಿಯಂ ಅಂಶ ಇರುವುದರಿಂದ ಎಲುಬು ಹಾಗೂ ದಂತಗಳನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ಥಿತಿ ಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ.

ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಉಪಯೋಗಿಸುವು ದರಿಂದ ಗಂಟಲು ನಳಿಕೆಯನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿ ಯಲ್ಲಿ ಇಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ರಕ್ತ ಚಲನೆ ಸರಿಯಾಗಿಡುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಈ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವು ಆಮಶಂ ಯನ್ನು (Hyper acidity) ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಶ ಹೊಂದಿದೆ.

ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಅಂಶಗಳು

ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲ 84.6%

ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ 10.9%

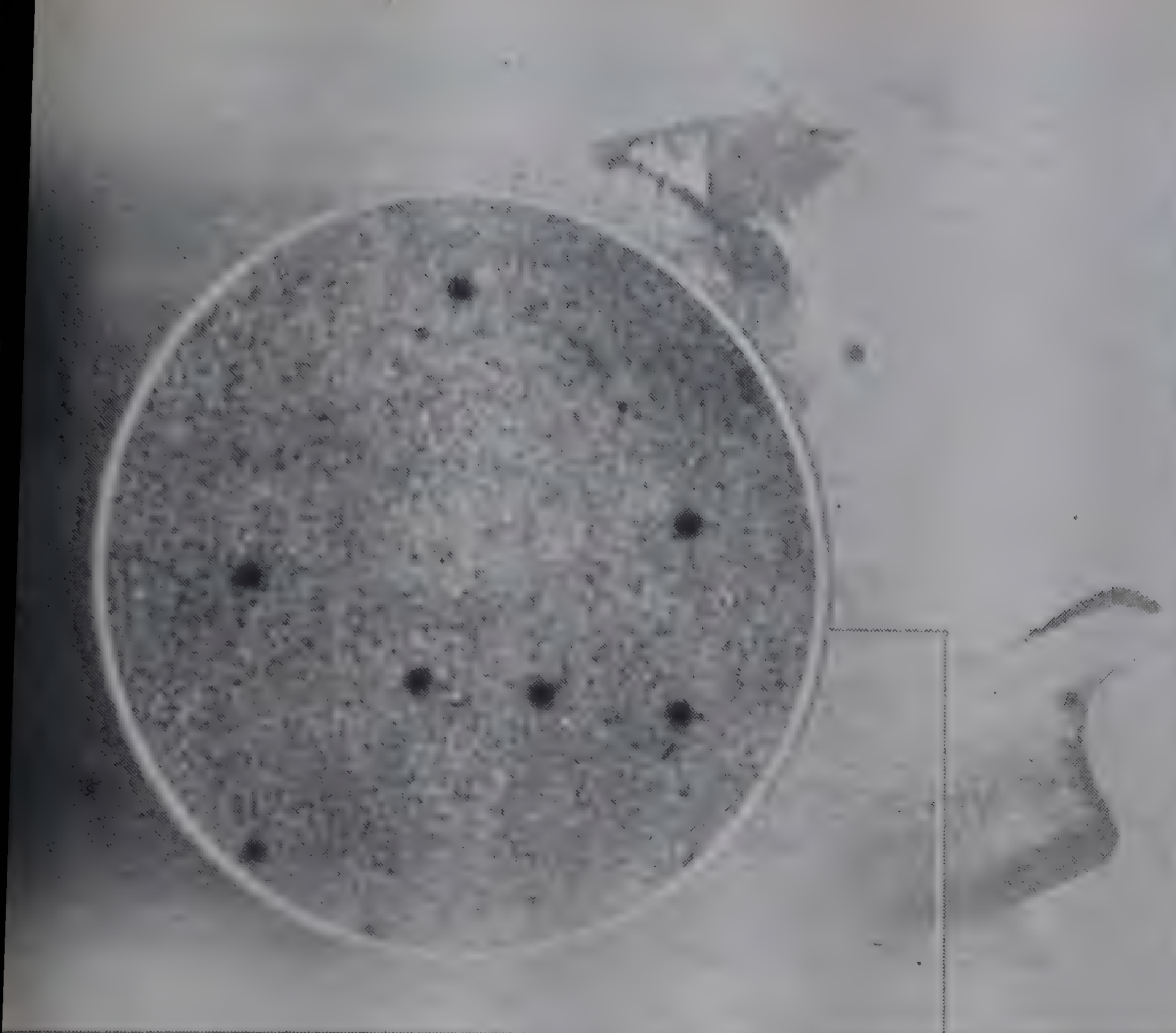
ಪ್ರೊಟೀನ್ 1.5%

ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಮತ್ತು 'ಬಿ' ಕಡಿವೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ.

ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತವಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ, ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ರ ವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಬಹು ಪುರಾತ ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಾದ ಚರಕ ಸಂಹಿ ಮತ್ತು ಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಹ ಪಯುಕ್ತತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಂಥ ಪ್ರಧಾನ ಅಂಗಾಂಶ ಚುರುಕಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಹಾಗ ಶೀತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಬ್ಬಸವ್ಯಾಧಿ ಇರುವವರು ಪ್ರ ಊಟದ ಸಮಯದ ಮುಂಚೆ ಒಂದು ನಿಂ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಅದೇ ರೀತಿಯಾ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಸಹ ಕುಡಿಯಬೇಕ ಇದರಿಂದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಉತ್ಪಾದ ಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಟೈಫಾಯಿ ದಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇತರ ಔಷ ಗಳಿಗಿಂತ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸದಿಂದಲೇ ಉಪಚ ಬೇಕು. ಆದರೂ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ ಅನುಭವಿ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞರ ಸಲ ಪಡೆಯುವುದು ಸೂಕ್ತ.



ಪ್ರಾಯದ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ಮೊಡವೆ ಕೂಡ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದು ಸಹಜ. ಕೆಲವರು ಮೊಡವೆಗಳಿಂದಲೇ ಸೌಂದರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆಂದು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಶೇಕಡ ಎಂಬತ್ತರಷ್ಟು ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರು ಮೊಡವೆಗಳೆಂದರೆ ಭಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಕಾರಣಗಳೇನೇ ಇರಲಿ, ಇದು ಒಂದು ಸಾಧಾರಣ ಸಮಸ್ಯೆ. ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮ, ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ವಹಿಸಿದರೆ ಮೊಡವೆಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು.

ಮೊಡವೆಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ನಿವಾರಣೆ

ಹನ್ನೆರಡು ಹದಿಮೂರು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರಿಗೆ ಪ್ರಾಯ ಕಾಲ. ಜಗತ್ತು ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಕಾಮನಬಿಲ್ಲಿನಂತೆ ಕಾಣುವ ವಯಸಿದು. ಹುಮ್ಮಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರಿಗೆ ಇದು ವಸಂತ ಘಳಿಗೆ ಕೂಡ. ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರು ಸಹಜವಾಗಿ ಸುಂದರವಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾಯದ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ಮೊಡವೆಗಳು ಸಹ ಅವರ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಮೂಡುತ್ತವೆ. ತಕ್ಷಣ ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರ ಮನದಲ್ಲಿ ದುಗುಡ; ಮೊಡವೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುವುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಗಾಬರಿಯಾಗ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಮೊಡವೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಬರುತ್ತವೆ, ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಇಷ್ಟೇ ಹೊರತಾಗಿ ಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಬಂದವರು ಮೊಡವೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಸಿಲುಕ ಬಾರದು. ಹಾಗಂತ ಅಸಡ್ಡೆ ತೋರಬಾರದು. ಕೆಲವು ಸಲ ವೈದ್ಯರ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ, ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆ ಯಲ್ಲಿ 'ಎಸಿನ್' ಅಂತ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಶೇಕಡ 70ರಷ್ಟು ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರು ಮೊಡವೆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಪ್ರಾಯ ಬರುವ ಮುನ್ನವೇ ಮೊಡವೆ ಹುಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಹಲವರಿಗೆ ಮೊಡವೆ ಮೂಡು ವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅದು ಅವರವರ ಶರೀರ ಗುಣ.

ಮೊಡವೆ ಯಾಕೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ?

ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಕೂದಲುಗಳು ಫಾಲಿಕಲ್ (Fallicale) ನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೂದಲ ಕುರಿತ Fallicale, ಡೆರ್ಮಿಸ್ ಎನ್ನುವ ಚರ್ಮಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಫಾಲಿಕಲ್ ಒಳಗೆ ಸೆಬೇಸಿಯಸ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ 'ಸೆಬಮ್'ನ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅವಯವಗಳ ಏರಿಳಿತದಿಂದಲೋ, ಬೇರಾವ ಕಾರಣದಿಂದಲೋ, ಸೆಬಮ್, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸ್ರವಿಸಿ ದರೆ, ಫಾಲಿಕಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಾಣುಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅನಾಹುತಕ್ಕೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡು ತ್ತವೆ. ಫಾಲಿಕಲ್ ಬಾಯಿ ಕೂಡ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳು ತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹೊರಗೆ ಬರಬೇಕಿದ್ದ ಸೆಬಮ್ ಒಳಗಡೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದ ರಿಂದ ಮೊಡವೆಗಳ ಜನನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೊಡವೆ ಹುಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಅಸಲಿ ಕಾರಣ?

ಪ್ರಾಯದ ಪ್ರಾಬಲ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳುಂಟಾ ಗುತ್ತವೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಚೋದಕ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಜೆ ಸ್ಟೆರೋನ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಸೆಬಮ್ ಸಹ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಫೊಲಿಕ್ಯುಲರ್ ಡಕ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ಟೆಫೈಲೋನೆಕಸ್ ಎಪಿಡೆರ್ಮಿಡಿಸ್; ಪ್ರೊಪಿನಿಯೊ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಮ್ ಎಸಿನ್ಸ್ ಎನ್ನುವ ಏಕಾಣು ಜೀವಿಗಳು ಇರುವುವು. ಮೊಡವೆಗೆ ಇದೂ ಒಂದು ಕಾರಣ.

ಇದಿಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಬೇರೆ ಕಾರಣ ಗಳಿಂದಲೂ ಮೊಡವೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಲ್ಯೂಬ್ರಿಕೇಟಿಂಗ್; ಕಾಟಿಂಗ್ ಆಯಿಲ್ಸ್ ಮೂಲಕವೂ; ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳಿಂದಲೂ; ಮೊಡವೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಕಾರ್ಟಿಕೊಸ್ಟಿರಾಯಿಡ್ಸ್;

ಯಾಂಡ್ರೋಜನಿಕ್ ಸ್ಟಿರಾಯಿಡ್ಸ್ ಲಿಥಿಯಮ್; ಓರಲ್ ಪಿಲ್ಸ್ ಮುಂತಾದ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಬಳಸುವ ಔಷಧಿಯಿಂದಲೂ ಮೊಡವೆಗಳು ಹುಟ್ಟಬಹುದು.

ಮೊಡವೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಮೊಡವೆಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ಮುಖದ ಮೇಲೆ, ಭುಜದ ಮೇಲೆ, ಎದೆಯ ಮೇಲೆ, ಬೆನ್ನು: ಕತ್ತಿನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಎಣ್ಣೆ ಸ್ರವಿಸುವ ಚರ್ಮ ಹೊಂದಿರುವವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೊಡವೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುವು. ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷವಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಮೊಡವೆಗಳು ಶಕ್ತಿಹೀನವಾಗುವುವು. ಮೊಡವೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿಕಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಬಿಳಿ ದ್ರವ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು 'ಕೋಮೆಡೊ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಮೊಡವೆಗಳಿಂದ ಕೀವು ಕೂಡ ಒಸರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು 'ಸಿಸ್ಟ್' ಎನ್ನುವರು. ಈ ರೀತಿಯ ಮೊಡವೆಗಳು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಬೊಕ್ಕೆ ಗುರುತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಖ ಕೆಡುವ ಅಪಾಯವೂ ಇದೆ.

ಮೊಡವೆಗಳ ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ?

ಸಹಜವಾಗಿ ಬರುವ, ಅಷ್ಟೇ ಬೇಗ ಹೊರಟು ಹೋಗುವ ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಔಷಧೋಪಚಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಮೊಡವೆ ಬಂದಾಗ ಅವರವರ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಂಡಿರುವ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ನೆನಪಿರಲಿ: ಮುಖ ಕಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಬರುವಷ್ಟು ಉಜ್ಜಬಾರದು. ಎಣ್ಣೆ ಒಸರುವ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೊಡವೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ-ಇಂಥವರು ಹಸಿಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಂಡರೂ, ಹಸಿ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿದರೂ ಮೊಡವೆಗಳು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮೂಡುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ, 'ಸಿಸ್ಟ್' ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡು ಬಂದರೆ, ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಬೇಕು. ಪಿಯುಷಗ್ರಂಥಿಯ ಏರುಪೇರಿನಿಂದಾಗಿ ಹಲವೊಮ್ಮೆ ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗರಲ್ಲಿಯೂ ಯುಕ್ತವಯಸ್ಕರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುವು. ಮೊಡವೆಗಳೂ ಕೂಡ ಗೋಚರಿಸುವುವು. ಇಂಥವರಿಗೆ ಮೊಡವೆ ಬಾಧೆ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಎಂಡೊಕ್ರೈನಾಲಾಜಿಕಲ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ಮೊಡವೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಸೂಚನೆಗಳು

1. ಕರಿದ ತಿಂಡಿ : ಎಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.
2. ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ : ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವಿರುವ ಮಾಂಸದಿಂದಲೂ ದೂರವಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
3. ಮೊಡವೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಕೂಡಲೇ ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರು ಮಾನಸಿಕ ಸಂಘರ್ಷಕ್ಕೆ ಇಳಿಯಬಾರದು.
4. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದೇಹದ ಸಮತೋಲನೆಗೆ ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮ ಅವಶ್ಯಕ.
5. ಅತಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆಗೆಡಬಾರದು.
6. ಸಹಜ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ; ಅವರವರ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗುವ ಸಾಬೂನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
7. ಬಿಸಿಲಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುವುದು ಅಷ್ಟು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಸೂರ್ಯನ ವಿಕಿರಣಗಳು ಕಪ್ಪು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮುಖಕ್ಕೆ ರಾಚುವ ಅಪಾಯವಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ತೆಳು-ಬಿಳಿಯ ದಿರಿಸು ಧರಿಸಬೇಕು.
8. ಮುಖವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಉಜ್ಜಬಾರದು. ಅದೇ ರೀತಿ ಒರಟು, ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಒತ್ತಿ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.
9. ಸೌಂದರ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಸಿಹಿನೀರು ಬಳಸಿ.

ಹಲವು ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರು ಇಂತಹ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮೊಡವೆಗಳು ಬಂದ ಕೂಡಲೇ, ತುಂಬ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಒಳಗೊಳಗೇ ಮಾನಸಿಕ ಸಂಘರ್ಷಕ್ಕೆ ಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಚರ್ಮ ಇನ್ನಷ್ಟು ಕಪ್ಪಾಗುವ ಅಪಾಯವಿದೆ.

ಒಣಗಿದ ಚರ್ಮ, ಎಣ್ಣೆ ಚರ್ಮ ಹೀಗೆ ನಾನಾ ಬಗೆಯ ಚರ್ಮಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಯಾ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸರಿ ಹೊಂದುವ ಸಾಬೂನನ್ನು ಬಳಸುವುದು, ಚರ್ಮದ ಸೌಂದರ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮುಖ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡ ಬಳಿಕ, ಚರ್ಮ ವೈದ್ಯ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ರೆಟಿನೊ-A: ಬೆಂಜಾಕ್ AC: ಜಲ್ಸ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.

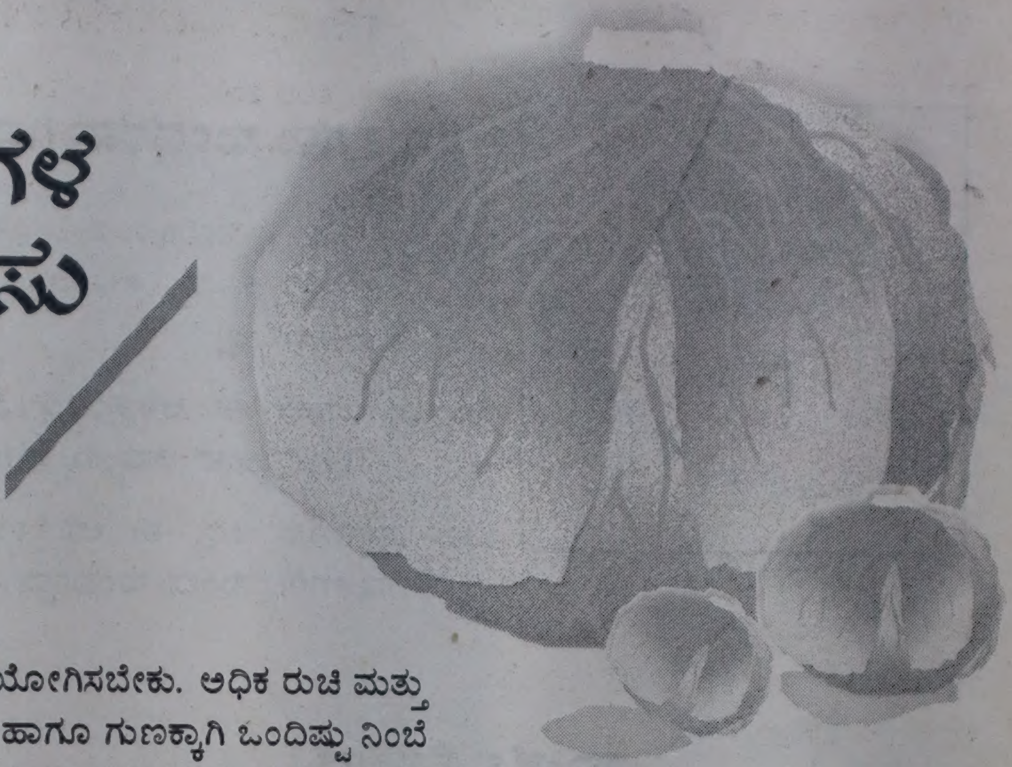
ಹಲವೊಮ್ಮೆ ನೇರವಾಗಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ 'ಸೈಡ್‌ಎಫೆಕ್ಟ್' ಆಗುವ ಅಪಾಯವಿರುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮ ಕಪ್ಪಿಟ್ಟು ಇನ್ನಷ್ಟು ವಿಕಾರವಾಗಲೂ ಬಹುದು. ಅದೇ ರೀತಿ, ಕಾಲಮಿನ್ ಲೋಷನ್: ಸಲ್ಫರ್ ಕಾಂಪೌಂಡ್, ಜಿಂಕ್ ಸಲ್ಫೇಟ್ ಔಷಧಿದ್ರವ (ಲೋಷನ್) ವನ್ನೂ ಕೂಡ ಚರ್ಮ ವೈದ್ಯತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಬಳಸಬೇಕು. ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ಉಗುರುಗಳಿಂದ ಗೀರುವುದು, ಚಿವುಟುವುದು ಮಾಡಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಸೆಪ್ಟಿಕ್ ಆಗಬಹುದು. ಕಲೆ ಮೂಡಲೂಬಹುದು.

ಸೌಂದರ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಇಂದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯ
ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳು ಬಂದಿ
ತಾವು ಸುಂದರವಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಕನಸು ಕಾಣು
ಯುವಕ, ಯುವತಿಯರು, ತಕ್ಷಣ ಸೌಂದಯ
ವರ್ಧಕಗಳನ್ನು ಕೊಂಡು ಕೊಳ್ಳುವರು. ಚರ್ಮ
ರೋಗ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯದೆ ಇಂತ
ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾ
ಜಾಹಿರಾತು ನೋಡಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಮರುಳಾಗಿಯ
ಹಲವರು ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳನ್ನು ಬಳಸ
ವರು. ಫಲಿತ ಇರಬಹುದು. ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದ
ಆದರೆ ಒಮ್ಮೆ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳಿಂ
ಚರ್ಮ ಕೆಟ್ಟರೆ, ಅದು ಸಹಜಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬ
ಬೇಕಾದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಲಾವಧಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತ
ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸೌಂದಯ
ವರ್ಧಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಮುನ್ನ ಇದರ ಒಳಿ
ಕೆಡುಕಿನ ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸಬೇಕು. ಉಪಯು
ವಾದುದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆಕ್ಸಿಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್: ಮಿನೋಸೈಕ್ಲಿನ್ ಎರಿತ್
ಮೈಸಿನ್, ಎಸೋ ಟ್ರೈಟಿನೋಯಿಸ್ ಗು
ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದಲೂ, ಮೊಡವೆ ತಡೆ
ಬಹುದು. ನೆನಪಿರಲಿ: ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ ತೆಗೆ
ಕೊಳ್ಳುವಾಗ; ಮುಲಾಮು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ
ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಬೇ
ಅವರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಬಳಸಬೇಕು.

ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಎಲೆಕೋಸು

◆ ಕೆ.ಎನ್. ವೆಂಕಟೇಶ ಮೂರ್ತಿ



ದಪ್ಪದಾದ, ಅಗಲವಾದ ಎಲೆಗಳಿಂದ ಸುತ್ತಲ್ಪಟ್ಟು ಗೆಡ್ಡೆಯಂತೆ ಕಾಣುವ ಎಲೆಕೋಸಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತವಾದ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು ಹಾಗೂ ಅಧಿಕ ಆಹಾರ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಇವೆ. ಇದು ದೇಹದ ದೋಷಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ ದೇಹವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಅಧಿಕ ತೂಕ ಮತ್ತು ಸ್ಥೂಲತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ದೇಹವನ್ನು ಹಗುರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ದೇಹದ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳನ್ನು, ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಎಲೆಕೋಸಿನಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿವೆ. ಇದನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಅಧಿಕ ಗುಣ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಆದರೆ ಕೋಸನ್ನೇ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರವನ್ನಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

- ಸ್ಲಿಮ್ ಆಗಿರಲು, ದೇಹದ ತೂಕ- ಸ್ಥೂಲತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಮುಂದೂಡಲು ಕೋಸಿನ ಸಾಲಾಡ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಾಲಾಡ್, ಕೋಸಂಬರಿ, ಕಿಚಡಿ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ: ತುಂಡರಿಸಿದ ಕೋಸಿನ ಎಲೆಗಳು, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಹಣ್ಣು, ನೀರುಳ್ಳಿ, ಪ್ರಮಾಣವನ್ನರಿತು ತಮಗೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಚಿಟಿಕೆಯಷ್ಟು, ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಹಿಂಗು (ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದದ್ದು — ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು) ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿತ್ಯ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಅಧಿಕ ರುಚಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಾದ ಹಾಗೂ ಗುಣಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ನಿಂಬೆ ಹುಳಿಯನ್ನೂ ಬೆರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಮುಂದೂಡಲು: ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಸಾಲಾಡ್ ಕೋಸಂಬರಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ದಾರ್ಢ್ಯತೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವು ಕ್ರಮವರಿತು ನಡೆಯುವಂತೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮೂತ್ರ ದೋಷಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ, ಮೂತ್ರಕೋಶವನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಿ, ಮೂತ್ರ ಕೃಚ್ಛವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಮುಂದೂಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.
- ವಸಡಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸೋರುವುದು, ಹಲ್ಲು ನೋವು ನಿವಾರಿಸಲು, ಬಾಯಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಲು ಎಲೆಕೋಸಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಗಿದು, ವಸಡು — ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಿದ ನಂತರ, ಜಗಿದದ್ದನ್ನು ಉಗುಳಿ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಚರ್ಮದೋಷ, ಚರ್ಮಸುಕ್ಕು ಬೀಳುವುದು ಚರ್ಮದ ಕಲೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು: ಎಲೆಕೋಸಿನ ಎಲೆಗಳ ರಸ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ, ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೆ ಹುಳಿ, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಪುದೀನ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ದಪ್ಪನಾಗಿ ಪೇಸ್ಟಿನಂತೆ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮುಖ, ಕತ್ತು, ಹಣೆ, ಕೈ, ತೋಳು ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವಿರಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಲೇಪನ ಮಾಡಬೇಕು. ದಪ್ಪನಾಗಿ ಹಚ್ಚಿ, ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮೃದುವಾಗಿ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೇಕೆನಿಸಿದರೆ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಎಲ್ಲಾ ಚರ್ಮ ದೋಷಗಳು ತೊಲಗುವವು. ಚರ್ಮದ ಸುಕ್ಕು (Wrinkles) ನಿವಾಣೆಯಾಗುವುದು. ಮೇಲಾಗಿ ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿಯೂ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ಇಸಬು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಹಚ್ಚಿದ ಪೇಸ್ಟನ್ನು ಒರೆಸದೆ ಹಾಗೇ ಬಿಡಬೇಕು.
- ಕರುಳಿನ ಹುಣ್ಣು, ಮೂಲ ವ್ಯಾಧಿ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಕೋಸಿನ ಎಲೆ ರಸ ಎರಡು ಚಮಚ, ಜೇನು ಒಂದು ಚಮಚ, ನಿಂಬೆರಸ ಅರ್ಧ ಹೋಳಿನಷ್ಟು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ವಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

•

ಎಲೆಕೋಸಿನಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿವೆ. ಇದನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಅಧಿಕ ಗುಣ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಆದರೆ ಕೋಸನ್ನೇ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರವನ್ನಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ವೈದ್ಯ ಮತ್ತು ಹಾಸ್ಯ

ಕೆ. ಗಣೇಶ ಕೋಡೂರು



ನರ್ಸುಗಳು ಸುಂದರವಾಗಿದ್ದಾರೆ

ಒಬ್ಬ: ಈ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡ ಒಬ್ಬನೇ ಒಬ್ಬ ಪೇಶೆಂಟ್ ಕೂಡಾ ಈ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗೋದಿಲ್ಲ!

ಇನ್ನೊಬ್ಬ: ಯಾಕೆ? ಈ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಡೋ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಅಷ್ಟು ಕೆಟ್ಟದಾಗಿರುತ್ತಾ?

ಒಬ್ಬ: ಹಾಗೇನೂ ಅಲ್ಲ, ಈ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವ ನರ್ಸುಗಳೆಲ್ಲ ತುಂಬಾ ಸುಂದರವಾಗಿದ್ದಾರೆ!

ಹಾರ್ಟ್ ಸ್ಪೆಶಲಿಸ್ಟ್

ಡಾಕ್ಟರು: ಪ್ರಿಯೇ, ನಿನ್ನ ಹೃದಯದ ಪ್ರತಿ ಬಡಿತದಲ್ಲೂ ನನ್ನ ಹೆಸರೇ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಸುತ್ತಿದೆ!!

ನರ್ಸ್: ಅಯ್ಯೋ, ನೀವೆಷ್ಟೆಂದ್ರೂ 'ಹಾರ್ಟ್ ಸ್ಪೆಶಲಿಸ್ಟ್'ಅಲ್ವಾ?





ಅಯಸ್ಕಾಂತ ಪರೀಕ್ಷೆ!

ರೋಗಿ: ಇದೇನು ಸಾರ್, ದೇಹದ ತುಂಬಾ ಅಯಸ್ಕಾಂತ ಇಟ್ಟು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡ್ತಿದೀರಲ್ಲ, ಇದೇನು ಹೊಸ ರೀತಿ ಪರೀಕ್ಷೇನಾ?

ಡಾಕ್ಟರು: ಅಯ್ಯೋ ಸುಮ್ನಿರಯ್ಯಾ, ನಿನ್ನೆ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡ್ತಾ ಕತ್ತರಿಯನ್ನು ಒಳಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕಿದ್ದೀನಿ. ಅದಕ್ಕೇ, ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿ ಇದೆ ಅಂತಾ ಪರೀಕ್ಷಿಸ್ತಿದೀನಿ!!

EDITED, PRINTED, PUBLISHED AND OWNED BY :

Adanagouda T. Patil

940, I Floor, 8th-B Main,
3rd Block, 3rd Stage,
Basaveshwaranagara,
Bangalore-560 079.

☎ 3227188/3352696.

PRINTED AT :

DIKSOOCHI PRINTERS,
97, West of Chord Road, 2nd Block,
3rd Stage,Basaveshwaranagara,
Bangalore-560 079.

☎ 3226596

ಮುಂಬರುವ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ...

ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ.
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ
ವಿಜಯ ದುಂದುಭಿ



☛ ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣೆ ಮೀರಿ ನಿಂತ ಪೀಸಾ



ವ್ಯವಹಾರಿಕ ಉಪಗ್ರಹಗಳು

ಪಿ.ಎಸ್.ಐ.
ಪರೀಕ್ಷೆಯ
ಮಾದರಿ ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆ

*

ಮತ್ಸ್ಯ ಮಾನವ

ಪ್ರಚಲಿತ ಘಟನೆಗಳು, ತಿಂಗಳ ತಿರುಳು,
ಪ್ರಬಂಧ ಸ್ಪರ್ಧೆ,
ವಸ್ತುನಿಷ್ಠ ಮಾದರಿಗಳೊಂದಿಗೆ
ಇನ್ನಿತರ ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು.



ಆಕಾಶವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

JEEVANADI SAMAGRA KUTUMBA AROGYA MANJARI
KANNADA MONTHLY

RNI NO. 6581
CPMG/KA/BGW – 349/

AlphaSmart 3000

Portable Word processor

Simple and portable: Full-size keyboard. Weighs 2 pounds. Holds about 100 pages of text. Type in notes, minutes, memos, field data, etc. Plug into computer (or just point with infrared feature) press send, text flows into your application... that's it!

Compatible: Uploads to ANY application on virtually any computer via infrared or USB port. Prints directly to most printers.

Reliable: Rugged design. 3-year warranty. Unlimited toll-free support.

Long Battery Life: 200-500hours on 3 AA batteries.



Features:

- True plug & play
- One key send
- Spell Checker
- Keyword search
- Keyboarding timer Autosave & AutoPower off
- Cut copy & paste
- Password protection
- Two-way transfer available
- Fatures for special needs:
- Sticky keys, Key repeat control and four keyboard layouts

Applets:

Add little software applications to your AlphaSmart 3000 to extend its functionality.

AlphaSmart®
NOT JUST TOOLS. SOLUTIONS.

Authorised Distributor for India
DIKSOOCHI (DIGITAL MEDIA) Pvt. Ltd.
No. 122 'Y' 3rd Y Block, Sunrise Plaza, Vatal Nagaraj R
Near Bashyam Circle, Bangalore - 560 010
Ph: 3352696, 3206441, Fax: 3352696
for other details : www.diksoochi.com